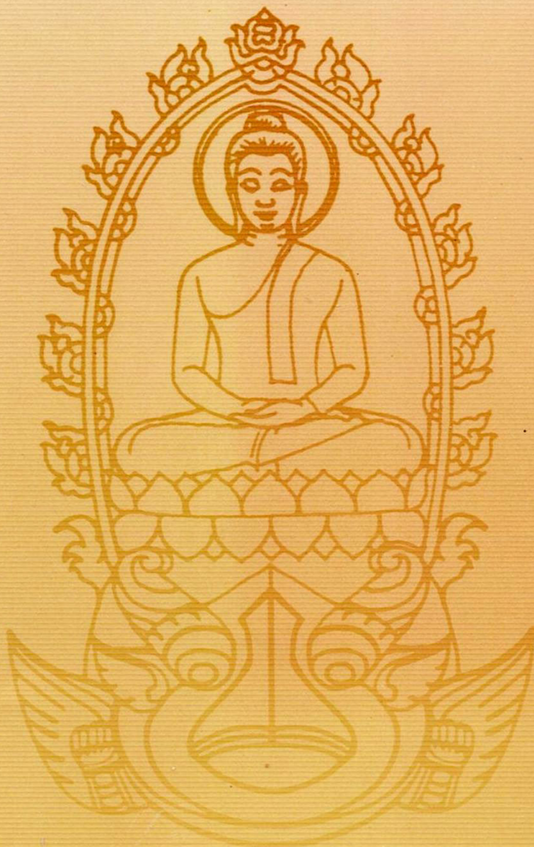


แสงธรรม

ทุนนิธิปัญญาวชิโร

แสงธรรม ทุนนิธิปัญญาวชิโร

ทุนนิธิปัญญาวชิโร
เพื่อส่งเสริมการศึกษาและปฏิบัติธรรม

ปีใหม่หทัยชื่น นรรื่นสราญรมย์
ยืนอายุมาชม สิริสรรพ์ก็พลันมี
ปีใหม่วิสัยปราชญ์ มิประมาทกะชีวี
ย่อมทำแต่กรรมดี มนะยึดประพฤติธรรม

แด่ ________________________________

____

____

ด้วยความปรารถนาดี

จาก ________________________________

____

____

ธรรมพรปีใหม่

❋ ปีใหม่มี สำหรับดี กว่าปีเก่า
พืชมีเหง้า ครบปี ทวีหัว
ทั้งขนาด และจำนวน ล้วนเกินตัว
แต่คนชั่ว กลับถอยถด ลดความดี
❋ คือปีหน้า เลวลงกว่า ในปีนี้
ไม่กี่ปี จะหมดดี เพราะมีหลง
รู้สึกตัว ละชั่ว เพราะเห็นตรง
ดีจะคง ดีขึ้นไป ชื่นใจเอยฯ

พุทธทาสภิกขุ

“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ”
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

หนังสือนี้ ทุนนิธิปัญญาวชิโร จัดพิมพ์
ร่วมกับผู้มีจิตศรัทธา เผยแพร่เป็น ธรรมทาน
ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

คำนำ

หนังสือนี้จัดพิมพ์ขึ้นโดยดอกผลของทุนนิธิฯและกุศลเจตนา ของคณะกรรมการ "ทุนนิธิปัญญาวชิโร" ร่วมกับ ผู้มีจิตศรัทธาจัดทำเพื่อเป็นธรรมทาน แก่สาธุชน ผู้สนใจในธรรม

เป็นผลงานครั้งที่ ๓ ต่อเนื่องจาก "ทางเดียว" (พิมพ์ ๒ ครั้ง) "สายธาร" ซึ่งจัดพิมพ์เป็นธรรมทานไปแล้ว สืบทอดเจตนารมณ์ในการเผยแพร่พระธรรมในพระพุทธศาสนา ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

หวังว่าหนังสือนี้จักอำนวยประโยชน์ แก่ท่านผู้สนใจในธรรมบ้างตามสมควร สมเจตนาของผู้จัดพิมพ์

ขอกราบขอบพระทัย-ขอบพระคุณ และอนุโมทนาบุญต่อท่านเจ้าของบทธรรม ท่านผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ ผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคทุกๆ ท่าน มา ณ ที่นี้

ขอด้วยอานุภาพพระรัตนตรัย อานิสงส์แห่งธรรมทานนี้จงเป็นเหตุ - ปัจจัยให้ท่านทั้งหลาย ประสบความสุข ความเจริญทั้งทางโลก ทางธรรม ยิ่งๆ ขึ้นไป ตราบจนพ้นจากทุกข์ด้วยประการทั้งปวงในปัจจุบันกาลนี้เทอญฯ

เจริญพรด้วยความปรารถนาดี

พระไพโรจน์ ปญฺญาวชิโร
ป่าโชติธรรม (เขาเอียงเอนกบุญ)
มกราคม ๒๕๓๗

ท่านผู้เห็นคุณค่าและประโยชน์ต้องการหนังสือนี้ไปช่วยเผยแพร่หรือต้องการสมทบทุนนิธิ และการพิมพ์ธรรมทานครั้งต่อไป

โปรดติดต่อที่

คุณสำรวม ธรรมเมธา ๓ ม.๑ ต.วัดโบสถ์ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐ โทร. (๐๓๘) ๔๖๒๕๐๐

คุณประภา ราษฎรวิจิตร ตึกผู้ป่วยนอก ห้อง ๑๐๒ ร.พ.ศิริราช กทม. ๑๐๗๐๐

คุณสุชาติ อาวุโสสกุล การไฟฟ้าฝ่ายผลิต บางกรวย นนทบุรี ๑๑๑๓๐

คุณอุบล ศรีภาค์ ตึกผู้ป่วยนอก ร.พ.ตากสิน กทม. ๑๐๖๐๐

คุณครู อมรา ธรรมธรานนท์ ร.ร.วัดเขาคีรีรมย์ ต.หัวถนน อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐

คุณครูรัติมา อิฐงาม ร.ร.พนัสศึกษาลัย ต.กุฎโง้ง อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐

คุณครูอรวรรณ สำรวย ร.ร.เทศบาลวัดกำแพง อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐

คุณสุวรรณ งามวิจิตรกุล ๑/๑-๒ ซ.๒ ถ.เมืองเก่า อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐ โทร. (๐๓๘) ๔๗๓๕๙๙

คุณพิทยาธร พาเลิศชัยวงศ์ ร้านทำกุญแจ อ.บริการ ตลาดสด ๑ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐

น.พ.สุเทพ แสงดารา ร.พ.พนัสนิคม อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ๒๐๑๔๐

คุณสุวรรณี งามวิจิตรกุล (ห้องบัตร) ร.พ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี

สารบัญ

ส่งปีเก่า-รับพรปีใหม่

พระราชนิโรธรังสี (เทสก์ เทสรังสี)

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต

วันที่ ๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนเช้า

สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ สุปภาตํ สุหุฏฺฐิตํ
สุขโณ สุมุหุตฺโต จ สุยิฏฺฐํ พฺรหฺมจาริสุ
ปทกฺขิณํ กายกมฺมํ วาจากมฺมํ ปทกฺขิณํ
ปทกฺขิณํ มโนกมฺมํ ปณิธี เต ปทกฺขิณา
ปทกฺขิณานิ กตฺวาน ลภนฺตตฺเถ ปทกฺขิเณ

บัดนี้จะได้แสดงธรรมเทศนาอันให้ฉายาว่า ส่งท้ายปีเก่า รับเอาพรปีใหม่ เพื่อให้สมกับกาลนิยมดังที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ปีเก่าได้ล่วงเลยไปแล้ว ๗ วัน และได้รับปีใหม่เข้ามาแทนแล้วก็ตาม แต่ยังไม่ทันพ้นกาลซึ่งควรจะกล่าวถึงอยู่ เพราะคำว่าเก่านี้หมายถึงของที่ล่วงเลยมาแล้ว เช่นดังปีหนึ่งมี ๑๒ เดือนที่ล่วงไปแล้วนี่เป็นต้น นี้ก็ล่วงมาแล้วเพียง ๗ วันเท่านั้น ไม่นานอะไร จึงสมควรจะกล่าวถึงอยู่โดยแท้

ความจริงเดือนปีเป็นเรื่องของพระอาทิตย์ พระ-

จันทร์ และนักขัตฤกษ์เดือนดาว หากหมุนเวียนไปตามจักรราศีของมันต่างหาก ไม่น่าจะมาเกี่ยวข้องอะไรกับมนุษย์ของเราเลย คนเราจะนับหรือไม่นับมันก็หมุนเวียนไปตามธรรมดาของมันอยู่เช่นนั้นตลอดกาลแต่ไหนแต่ไรมาโน้นมันเป็นมาตั้งแต่โลกเกิดโน้น ก่อนเราเกิดเป็นไหนๆ ปีใหม่คนเราจะทำการสนุกหรือไม่ เดือนปีเขาก็ไม่เห็นมีการเดือดร้อนอะไร คนเราเสียอีกบางคนสนุกงานปีใหม่เที่ยวหลายๆ วันกระเป๋าแห้ง กลับบ้านไม่มีข้าวกรอกหม้อหน้าเศร้า หนักเข้าผัวเมียทะเลาะกัน ลูกเต้าพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย บางคนเที่ยวสนุก จนเลยขอบเขตกลับบ้านไม่ถูกโน่นกว่าจะกลับได้ไปปรากฏตัวอยู่ที่เรือนจำโน้นก็มี

ที่เกี่ยวข้องกับคนเรานั้นก็คือ ความเสื่อมสูญอายุของคนเรา ซึ่งขึ้นอยู่กับ วัน คืน เดือน ปี ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องวัดแล้ว ก็ไม่สามารถทราบได้ว่าอายุชีวิตของคนเราหมดไปแล้วเท่าไร ได้กี่ปีกี่เดือนแล้ว มิใช่วัน คืน เดือน ปี จะมาสร้างฐานะร่ำรวยเกียรติยศชื่อเสียงให้แก่เรา นอกจากจะมาส่องแสงสว่างหรือทำความมืดให้แก่เรา เพื่อเราจะได้ประกอบกิจกรรมกระทำความดีเพื่อความผาสุก พลานามัยให้เจริญก้าวหน้า เมื่อประกอบกิจกรรมเหน็ดเหนื่อยพอควร มืดแล้วจะได้พักผ่อนหลับนอนเอากำลังไว้ทำงานต่อไป

ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ มีความต้องการความสุข ความร่ำรวย มีเกียรติยศชื่อเสียง มีบริษัทบริวารคนนิยมชมชอบมาก พยายามทุกๆ วิถีทางเพื่อให้สำเร็จผลอันนั้น แม้เกิดก็จะให้ได้วัน คืน เดือน ปี ที่ดีๆ แต่ก็ไม่สำเร็จ พอครรภ์แก่ถ้วนกำหนดแล้ว ไม่ว่า วัน เดือน ปี อะไร มันไม่รอทั้งนั้น แม้แต่เวลาหรือสถานที่ไม่ว่าบ้านหรือป่า มันคลอดออกมาทั้งนั้น ผู้แม่ของเด็กเล่าก็มิได้คำนึงถึงเรื่องนั้นเลย อยากจะคลอดๆ ให้หมดทุกข์ร้อนไปเสียที

การแต่งงานก็ไม่เป็นไปตามปรารถนาอีก บางคู่หมั้นกันไว้แล้ว หาฤกษ์งามยามดีกี่หมอๆ ก็ไม่ได้สักที จนถึงกับเลิกร้างกันไปก็มี คู่ที่หาฤกษ์ได้ดีๆ เล่า บางทีอยู่กินด้วยกันไปไม่กี่วัน ต้องเลิกร้างกันก็มี หรือมิฉะนั้นอยู่ด้วยกันไปด้วยการเดือดร้อนระทมทุกข์ ทะเลาะเบาะแว้งกันตลอดวันยังค่ำก็มี บางทีสามีเป็นนักสุรา ภรรยาเป็นนักไพ่ ไม่มีเวลาประกอบสัมมาอาชีพ ความจนบีบบังคับหัวใจ เพราะรายได้ไม่พอแก่การประกอบอบายมุข ลูกเต้าตาดำๆ เกิดขึ้นมาไม่เดียงสาอะไรกับพ่อแม่เลยก็พลอยได้รับความเดือดร้อนไปด้วย

ฉะนั้น วัน คืน เดือน ปี จึงมิได้ทำอะไรให้คนดีขึ้นมาเลย นอกจากตัวของเราเท่านั้นที่จะทำตัวของเราให้ดีขึ้น งานปีใหม่ซึ่งคนไทยเราถือมีการทำบุญตักบาตรเพื่อ

เป็นการส่งท้ายปีเก่าต้อนรับเอาพรปีใหม่นั้น เป็นการกระทำที่ดีแล้ว น่าสรรเสริญ ถึงแม้วัน คืน เดือน ปี เป็นเรื่องของการหมุนเวียนตามจักรราศีของเดือนดาวดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่คนเรามาถือเอาพอเป็นเลศทำความดีเท่านั้น หากไม่ยึดถือเอาเรื่องเหล่านั้นมาเป็นเครื่องหมายเสียแล้ว คนเราก็จะไม่รู้จักกาลเวลาซึ่งกันและกัน ดังวันงานปีใหม่ที่แล้วไปนี้ต่างก็ทราบกันดีทุกๆ คน แต่จุดประสงค์ที่พวกเราจะทำความดีมิได้อยู่ที่วันขึ้นปีใหม่ อยู่ที่นิมนต์พระท่านมารับบิณฑบาตไทยทานของที่พวกเราพากันเตรียมไว้ เมื่อมารวมพร้อมกันในที่แห่งเดียวแล้ว นอกจากจะเป็นการแสดงความพร้อมเพรียงกัน และเพื่อเป็นการรักษาประเพณีประจำปีของชาวพุทธแล้ว ยังเป็นเครื่องเพิ่มพูนปสาทะศรัทธาของกันและกันอีกด้วย

ความจริงแล้ว การทำความดีย่อมทำได้ทุกๆ เมื่อ ไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่ การทำความชั่วก็เช่นเดียวกัน แต่การทำความชั่วให้เกิดอัปมงคล การทำความดีให้เกิดสิริมงคล สมกับพุทธนิพนธ์คาถาในสุปุพพัณหสูตรที่ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นนั้นว่า **สุนกฺขตฺตํ สุมงฺคลํ ลภนฺตฺเถ ปทกฺขิเณฯ** ซึ่งแปลใจความว่า *เวลาที่สัตว์ประพฤติชอบ ชื่อว่าฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และขณะดี ครู่ดี บูชาดีแล้วในพรหมจารีบุคคลทั้งหลาย กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม*

เป็นประทักษิณ (ทำให้หนักแน่นเป็นเหมือนแขนส่วนเบื้องขวา) ความปรารถนาของท่าน (จึงจะ) เป็นทักษิณส่วนเบื้องขวา สัตว์ทั้งหลายทำกรรมอันเป็นประทักษิณ ส่วนเบื้องขวาแล้ว ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลาย อันเป็นประ-ทักษิณเบื้องขวา ดังนี้

รวมความแล้ว การที่จะต้องกระทำทั้งหมดด้วยกาย วาจา และใจ ถ้ากระทำให้เป็นประทักษิณ พร้อมด้วยองค์ ๓ นี้ คือ *มีความเพียรหนักแน่นเปรียบเหมือนกับความแข็งแกร่งของข้างขวา* ๑ *มีสติปัญญารอบคอบในการงานนั้นๆ* ๑ *ทำให้ถูกต้องกับกาลเวลานั้น* ๑ แล้วการงานนั้นๆ ย่อมสำเร็จได้ผลเป็นที่พึงพอใจ ไม่ว่าการงานทั้งฝ่ายโลกและฝ่ายธรรม ทั้งดีและชั่ว แต่ในคาถานี้หมายเอาเฉพาะการงานที่ดีเป็นผลให้เกิดความสุข

งานปีใหม่นี้ก็เพื่อรับเอาพรความสุขปีใหม่ ส่งท้ายปีเก่าเหมือนกัน ฉะนั้นจึงควรพูดถึงพรอันเราทั้งหลายจะพึงได้รับในปีใหม่นี้คืออะไร และอะไรในปีเก่าที่เราทั้งหลายควรส่งเสียให้พ้นๆ ไป มิใช่อะไรก็รับเอาทั้งหมดและส่งเสียทั้งสิ้น

สิริมงคลอันเป็นผลให้เกิดความสุขความเจริญจะเกิดขึ้นแก่คนเราก็ต้องอาศัยการกระทำความดี ด้วยกาย วาจา และใจ ให้เป็นประทักษิณ ดังแสดงมาแล้ว มิใช่อยู่เฉยๆ

เมื่อขึ้นปีใหม่วันที่ ๑ มกราคมแล้ว พรปีใหม่ก็จะเข้ามาสวมเอาเลย

พุทธศาสนิกชนทั้งหลายต่างก็มีจิตศรัทธา มีหน้าตาอันยิ้มแย้มแจ่มใส ซึ่งแสดงถึงความสุขกายสบายใจยิ่งกว่าวันอื่นๆ แล้วในวันนี้ การรอคอยตักบาตรอยู่นั้นนับว่าพากันได้รับพรปีใหม่ทั่วหน้ากันทุกคนแล้ว เมื่อพากันได้รับพรปีใหม่วันที่ ๑ มกราคมฉันใด วันเดือนต่อไปของปีใหม่ที่ย่างเข้ามาถึงนี้ก็ขอจงพากันทำอย่างนั้น ให้ได้รับพรอย่างนั้นตลอดปีนี้เถิด จึงสมกับว่าเรารับพรปีใหม่แท้ มิใช่รับเอาวันเดียวจะคุ้มค่าตลอดปี เพราะโลกอันนี้มีความทุกข์มากกว่าความสุข ฉะนั้นรับเอาความสุขทีเดียวเอาไปใช้ตลอดจึงไม่คุ้มค่า เหมือนกับความหิวอาหารของคนเราหิวมากกว่าความอิ่ม อิ่มไม่กี่ชั่วโมงหิวอีกแล้ว จำเป็นต้องรับประทานอยู่บ่อยๆ จึงจะคุ้มความหิว แล้วมีกำลังทำงานได้ ฉันนั้น

แต่พรสำหรับพวกเราจะพึงได้รับเพื่อความสุขตลอดปีนั้น มิใช่มีอย่างเดียวแต่ทำบุญตักบาตรเท่านั้น ความจริงมีอยู่มากมายหลายอย่าง *เมื่อกาลเวลาผ่านพ้นมาได้ ๑ ปี เรายังไม่ตาย มีชีวิตเหลือไว้ให้เราได้ทำความดีอีก ก็ควรที่จะพากันยินดีกับการได้ของเรา แล้วสร้างความดีอันจะให้เป็นผลเกิดความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป อย่าพากันประมาทปล่อย*

กาลเวลาให้ล่วงไปเสียเปล่าโดยมิได้ทำความดีอะไรทดแทนไว้เสียเลย

นอกจากการทำทานอันจะเป็นสิริมงคลให้เกิดผลความสุขแล้ว ยังมีอีกมากในที่นี้จะนำมาแสดงเพียง ๔ ข้อ พอเป็นอุทาหรณ์ที่จะนำมาให้เกิดพรความสุข ทั้งแก่ตนและคนอื่นด้วย

๑. ให้มีทาน การสละแบ่งปันของของตนให้แก่คนที่ควรให้

๒. พูดไพเราะ ไม่เป็นเครื่องแสลงหูแก่คนอื่น

๓. จงทำแต่สิ่งที่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกัน

๔. ทำตนให้สม่ำเสมอ ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

พร ๔ ประการนี้ หากทุกคนนำไปเก็บไว้ใช้จนตลอดปีแล้ว อาจเหลือไว้ใช้ในปีต่อไปก็ได้ เพราะยิ่งใช้ก็ยิ่งงอกงาม ไม่หมดเหมือนอย่างสตางค์

ทาน การสละวัตถุสิ่งของแก่คนอื่น ถึงจะให้ไปของเราก็ยังไม่หมด นอกจากไม่หมดแล้ว เรายังได้ความอิ่มใจ ความเลื่อมใส ความสุขใจในการกระทำความดีของตน แล้วยังเป็นเครื่องสมานมิตรไมตรี เกิดความนิยมยินดีแก่ผู้ได้รับและผู้รู้ทั้งหลายอีกด้วย ความได้ทั้งหลายดังกล่าวมานี้ จะประทับแน่นแฟ้นอยู่ในดวงใจของเราไม่มีวันเสื่อมหายเลยตลอดวันตาย

วาจาที่พูดไพเราะก็ยิ่งดีเลิศ โดยที่เรามิได้ลงทุนแม้แต่สตางค์เดียว ขอแต่ให้พูดไพเราะ พูดจริง พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์ เว้นการพูดเท็จโกหกมารยาหลอกลวง เพ้อเจ้อเหลวไหล หรือเสียดสีสับส่อให้เกิดความวิวาทกันแล้ว เราก็จะมีแต่ความสุขใจ ได้เพื่อนมิตรที่ดี มีศีลธรรม นำให้เกิดสันติสุขทุกเมื่อ

การงานไม่ว่าจะทำด้วยกาย ด้วยวาจา และใจก็ตาม ถ้ามุ่งแต่จะให้เกิดประโยชน์แก่กันและกันแล้ว เว้นสิ่งอันจะให้เกิดโทษเสื่อมเสียและเดือดร้อนทั้งแก่ตนและคนอื่นเสีย โลกอันนี้ก็จะเป็นโลกสันติสุข เป็นโลกที่น่าอยู่อาศัย ไม่ดิ้นรนต่อไปอีกแล้ว มนุษย์ทั้งหลายที่เดือดร้อนดิ้นรนเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์เราเห็นแก่ตัว แล้วกระทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อประโยชน์ส่วนตัวเป็นส่วนมาก ปราศจากความเห็นอกเขาอกเรา มันจึงได้เป็นอยู่เช่นนี้

ทำตนให้สม่ำเสมอในบุคคลนั้นๆ ในสิ่งนั้นๆ ไม่เย่อหยิ่งจองหอง ยกตนข่มเพื่อน เห็นคนอื่นสู้ตนไม่ได้ ใครจะคบค้าสมาคมเขาก็ทำเป็นทีว่าคบเพื่อเป็นสมบัติความรู้ไว้เท่านั้น แต่ในใจแล้วเขาเกลียดขี้หน้าไม่อยากเห็นเลย การทำตนให้สม่ำเสมอย่อมได้ความนิยมชมชอบในสังคมทั่วไป เป็นผู้ใหญ่คนก็รัก เป็นผู้น้อยเขาก็เอ็นดู ประชาชนย่อมช่วยบริหารรักษาเขาตลอดเวลา

พรทั้งสี่นี้ยังไม่ได้รับ หรือรับเอาไว้แล้วแต่ยังไม่ครบสี่ ก็ขอได้พากันรับเอาพรนั้นเสียในปีใหม่นี้ จึงจะมีความสุขอันแน่นอนถาวร ความสุขที่ได้รับหรือส่งเป็นของขวัญก็ดี สุขกินเลี้ยงปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าก็ดี หรือสุขเที่ยวชมงานก็ดี เป็นความสุขไม่คุ้มค่าและไม่ถาวรอะไรนัก บางทีบางรายอาจสุขฝ่ายหนึ่ง แต่อีกฝ่ายหนึ่งอาจดิบหรือไหม้ไปก็ได้ ใครจะไปตามรู้เห็น นี่เป็นการรับพรความสุขปีใหม่อย่างไม่ผิดหวัง หากเราไม่ประพฤติตนตามหลักให้เกิดความสุข ๔ ข้อดังกล่าวมานั้นแล้ว จะไปขอพรจากคนเฒ่าคนแก่หรือผู้ที่เราเคารพนับถือ เข้าวัดหาพระอาจารย์กี่อาจารย์ก็เอาเถิด คงไม่สำเร็จผล นอกจากจะรักษาประเพณีอันดีงามไว้เท่านั้น

ส่วนปีเก่าที่เราส่งท้ายนั้นเล่า ก็โดยทำนองเดียวกัน คือว่าให้ตรวจดูความประพฤติของเราตามข้อปฏิบัติทั้งสี่ข้อที่ได้แสดงมาแล้วนั้น หากข้อใดเราได้ปฏิบัติมาถูกต้องดีแล้ว ก็จงรักษาไว้เพื่อเป็นพรปีใหม่ต่อไป และได้ชื่อว่าเราได้พรเหลือมาจากปีเก่าไม่ขาดทุน

คำว่าส่งท้ายปีเก่านั้น มิใช่เราจะส่งทั้งหมดทุก ๆ อย่าง สิ่งที่ดีมีประโยชน์เราก็เก็บไว้ใช้บ้าง ภาษาเมืองเหนือเขาเรียกว่า “สังขารล่วง-ล่อง” เป็นสำนวนที่ลึกซึ้งมาก แต่คนสมัยนี้ไม่ค่อยคิดและสนใจในคำพูดนั้นเท่าไรนัก สังขาร

หมายถึงสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง ถ้าเป็นรูปก็ได้แก่มนุษย์-สัตว์ เป็นต้น ถ้าเป็นนามก็ได้แก่ความคิดนึกปรุงแต่งภายในจิตใจของคนเราเป็นต้น คำว่า ล่วง หมายถึง อาการกิริยาที่ล่วงเลยหรือพ้นไป เก่าแก่ ล่อง หมายถึงอาการไปตาม เช่น ล่องตามกระแสน้ำไป ไหลไปสู่ที่ต่ำ ความหมายก็พ้นล่วงเลยไปอย่างเดียวกัน ปีเก่าพ้นไป รูปร่าง สังขารชีวิตคนเราก็สิ้นไปหมดไป

ฉะนั้น ความชั่วเหลวไหลทั้งหลายที่มีอยู่ในใจของเราที่ประพฤติไม่ตรงต่อหัวข้อความ ๔ ประการดังแสดงมาแล้วนั้น จงปล่อยให้มันล่วง-ล่อง เลยพ้นไปกับอายุสังขารชีวิตปีเก่าเสีย

อนึ่ง ความผิดพลาดประการใดที่ได้ล่วงเกินด้วยทวารทั้งสาม จะด้วยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ในบุคคลหรือในการงานใดๆ ก็ตาม ทั้งสองฝ่ายจงได้ส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้ให้หมดสิ้นเสีย แล้วตั้งต้นระวังสังวรปฏิบัติตามพรปีใหม่ต่อไป แม้ในจิตของท่านทั้งหลายหากยังมีนึกคิดเกลียดโกรธเพ่งโทษปองร้ายใครอยู่ หรือได้พูดคำส่อเสียดกล่าวเท็จยุยงให้เขาแตกความสามัคคีซึ่งกันและกันก็ดี ความเลวร้ายทั้งหมดดังกล่าวมาแล้วนี้ก็ดี หรือความเลวร้ายนอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ก็ดี ทุกๆ คนจงพากันส่งไปพร้อมกับความสิ้นไปแห่งปีเก่านี้เสีย นี่ปีเก่า

ก็เพิ่งจะพ้นไปไม่นานนัก หากทุกคนจะตามไปส่งก็ยังทัน

การส่งท้ายปีเก่ารับพรปีใหม่ดังแสดงมานี้ จึงจะถูกต้องเป็นของแน่นอน ผลของความสุขก็ถาวรดีกว่า เมื่อทำได้ดังว่ามานี้ โลกจึงจะเป็นสันติสุข ไม่เพียงแต่ส่งเสียงไชโยๆ ขอให้ได้รับความสุขปีใหม่เท่านั้น แต่กายยังไม่ละบาป ปากก็ยังเหม็นกลิ่นน้ำเมาฟุ้งอยู่ ในใจก็ยังผูกพยาบาทอาฆาตแค้นเจ็บใจใครต่อใครอยู่ หาสำเร็จอันแท้จริงไม่

ดังแสดงมาในธรรมิกถาอำนวยอวยพรความสุขปีใหม่ส่งท้ายปีเก่าเท่าที่แสดงมาแล้วนี้ หวังว่าพอจะเข้าใจนำไปปฏิบัติได้เพื่อสำเร็จประโยชน์ดังความหวัง

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

การบริหารจิต

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ นี้เป็นพุทธศาสนภาษิตที่ผู้ปรารถนาความสามัคคีพึงน้อมนำไปปฏิบัติตาม

พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ หรือใคร่ครวญก่อนแล้วจึงทำ ทำในที่นี้หมายถึงการกระทำทั้งทางกาย ทั้งทางวาจา และทั้งทางใจ คือจะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม จะคิดอะไรก็ตาม พึงพิจารณาใคร่ครวญเสียก่อน อย่าทำ อย่าพูด อย่าคิด โดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบด้วยดี เพราะการทำการพูดการคิดโดยไม่พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบย่อมเกิดความผิดพลาดอันจะให้ผลที่ไม่ดี ที่เป็นภัย ที่เป็นโทษ ได้โดยง่าย นี้มีตัวอย่างปรากฏให้เห็นอยู่แล้วเสมอ ทั้งในอดีต ทั้งในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นเรื่องของตนเอง และทั้งที่เป็นเรื่องของผู้อื่น แต่แม้กระนั้นส่วนมากก็ยังไม่เห็นโทษของการไม่พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ ยังมักพากันทำไปตามอำนาจความปรารถนาพอใจชั่วแล่นความเสียหายอันเกิดจากการทำเช่นนี้จึงมีเกิดขึ้นอยู่เป็นอันมากและเสมอ

การพิจารณาหรือการใคร่ครวญ คือการใช้สติปัญญาดูเหตุดูผลให้รอบคอบ ทำอย่างไรจะให้ผลดี ทำอย่างไรจะให้ผลเสีย พิจารณาใคร่ครวญให้รอบคอบจริงๆ เมื่อแน่ใจแล้วว่าทำเช่นใดจึงจะได้ผลดี จึงทำเช่นนั้น เมื่อไม่แน่ใจพึงใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงเสีย อย่าทำ นอกเสียจากว่าจะปรารถนาให้ผลร้ายเกิดขึ้น ซึ่งความปรารถนาหรือความมุ่งตั้งใจเช่นนั้นเป็นเหตุไม่ดี เป็นกรรมทางใจที่ไม่ดี ดังนั้นผลที่ไม่ดีที่จะเกิดขึ้นจึงจะเป็นของผู้อื่นก็หาไม่ จะต้องเป็นของผู้ทำกรรมไม่ดีนั้นเอง เพราะกรรมนั้นย่อมให้ผลแก่ผู้กระทำแน่นอนเสมอไป ผู้ไม่ทำกรรมใดไว้จะได้รับผลของกรรมนั้นหามีไม่ ผู้มาบริหารจิตพึงอบรมจิตให้เชื่อมั่นในสัจจะนี้ แล้วผลดีที่จะเกิดมาจักเป็นของตนเองก่อนผู้อื่น

บุถุชนหรือสามัญชนย่อมยังยินดีในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นโลกธรรมฝ่ายที่น่ายินดีพอใจ แต่ถ้าความปรารถนายินดีในโลกธรรมดังกล่าวแรงเกินขอบเขตไป ก็จะทำให้ไปตัดรอนความแรงแห่งแสงสว่างของปัญญาให้ลดน้อยลง จนถึงทำให้มืดมิดไปได้ในบางเวลา และเมื่อปัญญาอ่อนแสงลง ก็มีปัญญาน้อยหรือไม่มีปัญญาเลยที่จะพิจารณาใคร่ครวญก่อนจะทำสิ่งทั้งปวง การกระทำสิ่งทั้งปวงจึงเกิดโทษได้ง่าย ดังนั้นแทนที่จะได้รับโลกธรรมส่วนที่ดีที่น่าปรารถนาพอใจ ผู้ที่มุ่งปรารถนาแรง

เกินไปจึงมักไปได้รับโลกธรรมส่วนที่ไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนาพอใจเสียเป็นส่วนมาก นี้เป็นเพราะขาดปัญญาที่จะนำมาใช้พิจารณาใคร่ครวญก่อนทำการใดๆ นั่นเอง ดังนั้นการมุ่งปรารถนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างรุนแรงจึงมีโทษ ทำให้สติ-ปัญญาอ่อนลง และสติปัญญานั้นเป็นสิ่งจำเป็นทุกเมื่อของทุกคน ขาดสติและปัญญาเสียแล้วความสมบูรณ์ทางจิตใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

สิ่งหนึ่งที่ผู้บริหารจิตควรทำจึงต้องเป็นการอบรมจิตให้สามารถควบคุมความปรารถนาต้องการให้อยู่ในขอบเขตที่สมควร นั่นคืออบรมจิตให้มีเวลาสงบไว้บ้างเสมอ ไม่แล่นแรงไปในทางแสวงหาลาภยศสรรเสริญสุขให้แก่ตนจนเกินไป เตือนตนเองไว้ให้เสมอว่านั่นเป็นกิเลส และกิเลสนั้นมีน้อยเท่าใดให้คุณเท่านั้น มีมากเท่าใดให้โทษเท่านั้น ไม่มีผู้ใดหนีโทษของกิเลสในจิตใจตนเองพ้น เพราะเมื่อกิเลสปรากฏออกมาในการพูดการทำเพียงใดก็จะรับเอาทุกข์โทษเข้าไปใส่ตนเพียงนั้น กิเลสมากปัญญาก็น้อย เหตุผลก็น้อย ความสามารถที่จะพิจารณาใคร่ครวญก็ต้องน้อยตามไปด้วย ผู้ที่สามารถลดกิเลสในใจตนได้มากเพียงใดแสงแห่งปัญญาของผู้นั้นย่อมสว่างไสวขึ้นเพียงนั้น ย่อมสามารถน้อมนำพุทธศาสนภาษิตที่ว่าพึงพิจารณาก่อนแล้วจึงนำไปปฏิบัติตามให้เกิดความสวัสดีแก่ตนเองและผู้

เกี่ยวข้องทั้งหลายได้เพียงนั้น.

กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งปวง

บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่

แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม

ที่ยกมากล่าวข้างต้นนี้เป็นพุทธศาสนภาษิต ที่ควรได้รับความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญมาก แม้จะกล่าวว่าเรื่องของกรรมเป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็ไม่ผิด เพราะกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข และกรรมเท่านั้นที่เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ สุขทุกข์ทั้งหลายบรรดามี ในที่ทุกแห่ง ในกาลทุกเมื่อ มิได้เกิดจากเหตุอื่นใด เกิดจากกรรมตัวเดียวเท่านั้น ที่กล่าวว่าผู้นั้นทำให้เป็นสุขผู้นี้ทำให้เป็นทุกข์นั้นที่จริงแล้วหมายถึงว่ากรรมของผู้นั้นทำให้เป็นสุข กรรมของผู้นี้ทำให้เป็นทุกข์ มิใช่ตัวผู้นั้นผู้นี้โดยลำพัง คือโดยปราศจากกรรมของเขาจะสามารถก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้นได้ไม่

กรรมจึงมีความสำคัญยิ่งนัก สำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งหลายทั้งปวงเป็นอันมาก บุคคลจะได้สุขได้ทุกข์

จะดีจะเลว ก็เพราะกรรมของเขาเองพาให้เป็นไป มิใช่เพราะอะไรอื่น ดังพุทธศาสนภาษิตข้างต้นที่กล่าวว่า บุคคลเป็นคนเลวเพราะชาติก็หาไม่ เป็นผู้ประเสริฐเพราะชาติก็หาไม่ แต่เป็นคนเลวเพราะกรรม เป็นผู้ประเสริฐก็เพราะกรรม

การบริหารจิตโดยตรงวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือการทำใจให้น้อมลงเชื่อพุทธศาสนภาษิตนี้เชื่อว่ากรรมเท่านั้นสำคัญที่สุด คำนึงถึงกรรมของตนเองเท่านั้นเป็นใหญ่ที่สุด ถ้ากรรมของตนเองเป็นกรรมไม่ดี คือเป็นการกระทำที่ไม่ดี จะเป็นการกระทำทางกายทางวาจาหรือทางใจก็ตาม ถ้าไม่ดีกรรมนั้นก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลไม่ดีแก่ตน ผลไม่ดีนั้นก็ทำให้ตนเองนั้นนั่นแหละเป็นคนไม่ดีไม่ว่าจะเกิดเป็นคนชาติใดภาษาใดสกุลรุนชาติสูงต่ำอย่างใด ชาติภาษาและสกุลรุนชาติก็หาอาจช่วยให้พ้นจากผลไม่ดีของกรรมไม่ดีได้ไม่ นั่นก็คือชาติภาษาและสกุลรุนชาติหาอาจทำให้ผู้ที่ทำกรรมไม่ดีได้ชื่อว่าเป็นคนดีได้ไม่ คนทำกรรมไม่ดีต้องเป็นคนไม่ดีอย่างแน่นอนเสมอไป จนกว่าจะหยุดการทำกรรมไม่ดีและทำกรรมดีเมื่อใด เมื่อนั้นนั่นแหละจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีไม่ว่าจะมีชาติใด ภาษาใดสกุลรุนชาติเช่นใด

อย่างไรก็ตาม การจะดูให้รู้ว่าตนกำลังทำกรรมดีหรือชั่วอยู่ ก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมตนให้มีจิตใจพ้น

จากภาวะที่ท่านเรียกว่าเป็นพาลเสียก่อน เพราะพุทธศาสนภาษิตก็มีกล่าวไว้ด้วยว่า **"คนพาลมีปัญญาทราม ทำกรรมชั่วอยู่ก็ไม่รู้สึก"**

การจะอบรมจิตใจตนเองให้พ้นจากภาวะเป็นพาลได้ก็อยู่ที่ต้องทำกรรมดี ไม่ทำกรรมชั่ว ทำใจให้ผ่องใส ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ดังนี้ย่อมเชื่อตนเองได้ว่าจิตใจพ้นจากภาวะเป็นพาลแน่นอน สามารถจะดูตนเองให้รู้ได้ว่ากำลังทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอยู่ในขณะใด

นอกจากในพุทธศาสนภาษิตจะมีกล่าวว่า **"คนพาลมีปัญญาทราม ทำกรรมชั่วอยู่ก็ไม่รู้สึก"** ยังมีกล่าวต่อไปอีกว่า **"ย่อมเดือดร้อนเพราะกรรมของตน เหมือนถูกไฟไหม้"** พุทธศาสนภาษิตนี้เป็นสัจจะคือเป็นจริง กรรมชั่วย่อมทำให้ผู้กระทำเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้นั่นเทียว ผู้น้อมใจลงเชื่อพุทธศาสนภาษิตนี้ ย่อมหลีกเลี่ยงการทำกรรมชั่ว เพราะย่อมกลัวความเดือดร้อนที่จะเกิดเพราะกรรมชั่ว การบริหารจิตที่จะให้ผลเลิศที่สุดจึงอยู่ที่การต้องพยายามอบรมจิตใจให้น้อมลงเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมนี้แหละ อาจกล่าวได้ทีเดียวว่า ผู้ที่เชื่อกรรมเสียอย่างเดียวเท่านั้นจะสามารถพาตนให้พ้นจากบาปอกุศล บรรลุถึงความสวัสดีได้

ดังนั้น เมื่อทุกคนต่างก็ปรารถนาจะประสบแต่ความสุขสวัสดีตลอดชีวิต ทุกคนจึงควรที่จะอบรมใจ

ตนเองให้เชื่อในเรื่องของกรรม คือเชื่อว่าผลของกรรมมีจริง กรรมดีให้ผลดีจริง กรรมชั่วให้ผลชั่วจริง และผู้กระทำกรรมเท่านั้นจะเป็นผู้ได้รับผลของกรรม อบรมใจตนเองให้เชื่อมั่นแน่นอนในเรื่องกรรมดังกล่าวเสียก่อน แล้วการกระทำกรรมทุกอย่างจะเป็นการกระทำกรรมดีเท่านั้น ไม่เป็นการกระทำกรรมชั่ว

ที่ทุกวันนี้ยังมีการทำบาปทำชั่วก่อทุกข์โทษภัยกันอยู่มากมายก็เพราะจิตใจยังขาดการอบรมให้เชื่อมั่นในเรื่องของกรรมอันเป็นเรื่องสำคัญที่สุดดังกล่าวแล้ว

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ล้วนไปสู่อำนาจแห่งความตาย ล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า นี้เป็นพุทธศาสนภาษิตอีกบทหนึ่งที่แสดงสัจจะซึ่งไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกชีวิตมีความแตกดับ มีความตายรออยู่เบื้องหน้า ไม่มีชีวิตใดเลยที่จะพ้นความตายไปได้ ดังที่พุทธศาสนภาษิตกล่าวไว้นั่นแหละ คือทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนดี ทั้งคนไม่ดี ล้วนต้องตาย จะเร็วหรือช้าก็ต้องตาย อำนาจของความตายไม่มีผู้ใดจะหนีพ้น

เพียงหนีความตายไม่ได้ ทุกคนต้องตาย นี้ก็ยังไม่

สมบูรณ์นักถ้าจะไม่นำพุทธภาษิตอีกบทหนึ่งมากล่าวไว้เสียในที่นี้ด้วย คือบทที่ว่า **ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้**

ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้ พุทธศาสนภาษิตบทนี้ก็เช่นเดียวกัน แสดงสัจจะที่ไม่มีผู้ใดจะอาจคัดค้านหรือเกิดความเคลือบแคลงสงสัยได้แม้แต่น้อย ทุกคนได้รู้ได้เห็นประจักษ์ชัดแก่ตนเองอยู่ด้วยกันแล้วในความจริงนี้ ไม่มีผู้ใดจะนำทรัพย์แม้สักนิดของตนติดตัวไปด้วยได้ยามต้องตาย ผู้ที่เมื่อดำรงชีวิตอยู่ มีความสุขเพราะได้สั่งสมทรัพย์ หรือเพราะมีทรัพย์มากมายเมื่อถึงเวลาตายจะนำความสุขเพราะทรัพย์ติดตัวไปด้วยไม่ได้ ในเวลาสิ้นชีวิตสิ่งเดียวที่จะนำความสุขมาให้คือบุญ มีพุทธศาสนภาษิตกล่าวไว้ด้วยว่า **บุญนำสุขมาให้ในเวลาสิ้นชีวิต** จึงควรทำบุญอันนำสุขมาให้ และความสุขอันเกิดแต่บุญนี้มีอยู่แก่ผู้สั่งสมบุญทั้งในโลกนี้และโลกหน้า คือทั้งเมื่อยังไม่ตายก็เป็นสุข เมื่อตายแล้วก็เป็นสุข ดังที่มีกล่าวไว้ว่า ผู้ทำบุญแล้วย่อมยินดีในโลกนี้ ละไปแล้วย่อมยินดี ชื่อว่ายินดีในโลกทั้งสอง เขาย่อมยินดีว่าเราทำบุญไว้แล้ว ไปสู่สุคติย่อมยินดียิ่งขึ้น ตรงกันข้ามกับผู้ทำบาป เพราะผู้ทำบาปย่อมเศร้าโศกในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้วก็เศร้าโศก ชื่อว่าเศร้าโศกในโลกทั้งสอง เขาเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน จึง

เศร้าโศกและเดือดร้อน

ด้วยเหตุนี้คนจึงไม่ควรทำบาป ควรทำแต่บุญ และควรทำบุญบ่อยๆ เรียกว่าควรสั่งสมบุญ ถ้ากล่าวว่าควรสั่งสมบุญจะทำให้ไม่เห็นประโยชน์หรือไม่เห็นคุณชัดแจ้ง จะกล่าวเสียว่าควรสั่งสมความสุขอันเกิดแต่สั่งสมบุญก็ได้ เพราะการสั่งสมอย่างอื่นหาอาจนำความสุขมาให้ได้ยั่งยืนหรือแท้จริงไม่ การสั่งสมบุญเท่านั้นที่จะนำความสุขมาให้ยั่งยืนและแท้จริง แม้ความตายก็หาอาจพรากไปจากบุญหรือความสุขที่เกิดแต่บุญอันสั่งสมไว้แล้วได้ไม่

ทุกคนต้องตาย และทุกคนก็ต้องการความสุข แม้คิดถึงความจริงนี้ให้ลึกซึ้งพอสมควรทุกคนก็น่าจะยินดีทำบุญคือทำความดี น่าจะยินดีสั่งสมบุญคือสั่งสมความดี ไม่เช่นนั้นแล้วก็จะสมปรารถนาไม่ได้ คือจะมีความสุขไม่ได้ ในทางตรงกันข้ามจะกลับมีความทุกข์ เพราะธรรมดานั้นผู้ที่จะอยู่โดยไม่ทำกรรมใดเลยไม่มี คือไม่ทำทั้งกรรมดีคือบุญและไม่ทำทั้งกรรมไม่ดีคือบาปไม่มี จะต้องทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในช่วงเวลาหนึ่ง มักเป็นปรกติเช่นนี้ ดังนั้นผู้ไม่ทำบุญในเวลาใดจึงมักจะทำบาปในเวลานั้น ไม่มากก็น้อย ผลของบาปเป็นความทุกข์ ผู้ไม่ทำบุญจึงมักทำบาป จึงไม่มีความสุข ไม่เป็นสุข ดังกล่าวว่าจะสมปรารถนาไม่ได้ในเมื่อทุกคนปรารถนาความสุข

ทุกคนต้องตาย ท่านก็ตาย เราก็ตาย ไม่มีผู้ใดหนีความตายพ้น ไม่ช้าก็เร็วทุกคนจะต้องตายนึกถึงความจริงนี้ไว้ให้เสมอ พร้อมๆ กับที่นึกด้วยว่า ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไม่ได้ บุญหรือบาปเท่านั้นที่จะติดตามทุกคนไปให้ความสุขให้ความทุกข์แก่ทุกคนผู้กระทำบุญหรือบาปไว้ นึกไว้เช่นนี้เสมอๆ นั่นแหละจะเป็นการบริหารจิต ห้ามจิตเสียจากความโลภได้ มากน้อยตามควรแก่ความปฏิบัติ

ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้

พุทธศาสนภาษิตที่ว่า "ละเหตุทุกข์ได้ เป็นสุขในที่ทั้งปวง"

การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วยให้ทุกคนผู้มีทุกข์หรือมีเหตุแห่งทุกข์ต่างๆ กัน ได้เป็นสุขโดยสมควร แต่ทั้งนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่บรรดาผู้มีทุกข์ทั้งหลายจะต้องร่วมมือช่วยตัวเองเต็มตามความสามารถ เพราะแม้สมเด็จพระบรมศาสดาก็ยังทรงเพียงแต่ชี้ทางแห่งความพ้นทุกข์ให้ได้เท่านั้น การปฏิบัติให้สำเร็จผลต้องอยู่ที่ตัวเราเองผู้ต่างก็มีทุกข์อยู่ด้วยกันทั้งหมด

เมื่อเกิดขึ้นแล้วทุกชีวิตย่อมเป็นทุกข์ ในบทสวดทำวัตรเช้ามีกล่าวถึงทุกข์ไว้ละเอียดพอสมควร ดังนั้นก่อนจะกล่าวถึงวิธีแก้ทุกข์ทั้งหลาย จะได้นำบางตอนในบทสวด

นั้นมาแสดงไว้ให้พอได้รู้จักหน้าค่าตาของทุกข์กันตามสมควร ดังนี้ "พระสุคตประกาศแล้ว เราได้ฟังธรรมนั้นแล้วจึงรู้อย่างนี้ว่า แม้ความเกิดเป็นทุกข์ แม้ความแก่เป็นทุกข์ แม้ความตายเป็นทุกข์ แม้ความแห้งใจ ความร่ำไรเพ้อ ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์ ความประจวบสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาอยู่ย่อมไม่ได้แม้อันใด แม้อันนั้นเป็นทุกข์"

อันความแก่ความเจ็บความตายเป็นทุกข์ก็เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีผู้ปรารถนา ไม่เป็นที่ชอบใจทุกวินาทีนี้มีผู้กำลังต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่งเพราะความเจ็บความตาย ของตนเองบ้าง ของผู้เป็นที่รักที่เคารพใกล้ชิดสนิทสนมบ้าง กล่าวได้ว่าทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทุกวินาทีมีผู้ต้องเป็นทุกข์อย่างยิ่งเพราะความเจ็บความตายดังกล่าวโดยไม่เคยขาดระยะ ไม่เคยว่างเว้น ไม่เคยมีเวลาที่โลกว่างจากผู้มีความทุกข์ดังกล่าวแล้วเลย หรือแม้จะกล่าวก็ไม่ผิดว่า ไม่เคยมีเวลาที่โลกเบาบางจากผู้มีความทุกข์ดังกล่าวแล้วเลย ผู้มีความทุกข์ดังกล่าวมีเต็มโลกติดต่อกันอยู่เสมอทั้งๆ ที่หาได้มีผู้ใดสักคนเดียวไม่ที่ปรารถนาจะมีความทุกข์

นี่กำลังกล่าวถึงความทุกข์ที่เกิดจากความเจ็บและความตายเท่านั้น เพียงความทุกข์จากสองเหตุนี้เท่านั้นโลก

ก็ยังหนาแน่น ไม่มีขณะว่างเว้น ความเจ็บและความตายจึงนับได้ว่ามีอำนาจเหนือจิตใจยิ่งนัก จึงควรยิ่งนักที่จะได้ช่วยกันหาทางทำอย่างไรให้จิตใจตกอยู่ใต้อำนาจความเจ็บความตายให้น้อยที่สุด กล่าวง่ายๆ ก็คือควรยิ่งนักที่จะช่วยตนเองรักษาจิตใจให้พ้นจากความทุกข์เพราะความเจ็บความตาย แม้ไม่สามารถทำให้สิ้นทุกข์ในเรื่องนี้ได้สิ้นเชิง แต่ก็ควรทำให้บรรเทาเบาบางลงให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

การแก้ทุกข์นั้น ความสำเร็จมากน้อยเพียงใดอยู่ที่การใช้ปัญญาคือใช้ความคิดนั่นเองให้ถูกต้องกับเรื่องราวให้มีเหตุผล อย่าให้ขาดเหตุผล เหตุผลหรือปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขสิ่งทั้งปวงได้รวมทั้งแก้ไขทุกข์ทั้งปวงได้ด้วย

อย่าว่าแต่ทุกข์เล็กทุกข์น้อยเลย แม้แต่ทุกข์ยิ่งใหญ่ที่สุด ปัญญาและเหตุผลก็แก้ได้ พระพุทธเจ้าทรงล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ พระอรหันต์ทั้งหลายล่วงทุกข์ทั้งปวงได้ ก็ด้วยอำนาจของปัญญาและเหตุผลนี้แหละ การอบรมปัญญาอบรมให้มีเหตุผล จึงเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นยิ่งนักผู้บริหารจิตทั้งหลายไม่ควรละเลยเสีย

ที่ว่าการอบรมปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งจำเป็นก็เพราะปัญญานี้แหละที่จะยังให้เกิดสุข ในพุทธศาสน-ภาษิตก็ยังกล่าวไว้ว่า **“ความได้ปัญญาให้เกิดสุข”** จนกระทั่ง

ถึงมีกล่าวว่าปัญญาประเสริฐกว่าทรัพย์ และคนฉลาดนั้นถึงกับกล่าวว่าปัญญาประเสริฐสุด

กล่าวไว้ข้างต้นว่า การบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่จะพยายามหาทางช่วยทุกคนผู้มีทุกข์ให้ได้เป็นสุขโดยควรจะได้กระทำเป็นลำดับไปในรายการบริหารทางจิตสำหรับผู้ใหญ่ทุกครั้ง สำหรับวันนี้เน้นลงในเรื่องการอบรมปัญญา เพราะสัจจธรรมมีอยู่ว่า ผู้ที่ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้ ดังพุทธศาสนภาษิตมีกล่าวว่า **"ปัญญาเป็นเครื่องวินิจฉัยสุตะ ปัญญาเป็นเครื่องเพิ่มพูนเกียรติคุณ และชื่อเสียง นรชนในโลกนี้ประกอบด้วยปัญญาแล้ว แม้เผชิญทุกข์ก็ประสบสุขได้"** การอบรมปัญญาจึงจำเป็นสำหรับผู้ปรารถนาความสุขดังนี้แล

ผู้ขาดสติย่อมทำลายตัวเอง

ทุกคนจะต้องประสบความพลัดพรากจากตายและจากเป็นเป็นธรรมดา จึงควรพิจารณาไตรลักษณ์กันไว้ให้เสมอให้เป็นพื้นของจิตใจ เป็นพื้นฐานสำคัญของวิธีแก้ทุกข์ทั้งปวง แล้วจะใช้วิธี คิดอื่นๆ อีกมาประกอบเพื่อช่วยคลายทุกข์เป็นบางกรณีก็ได้ แล้วแต่ว่าคิดเช่นใดจะได้ผลแก่กรณีใด ช่วยให้คลายทุกข์ได้ในกรณีใด เป็นต้นว่า ในกรณีที่ผู้พลัด-พรากจากเป็นเป็นผู้ขาดเมตตาปรานีต่อเรา ไม่เห็นใจไม่

ปรานีสงสารแม้ว่าเราจะต้องเป็นทุกข์เพราะเขาเพียงใด เช่นนี้ นอกจากจะพิจารณาไตรลักษณ์ให้เป็นพื้นใจแล้ว ก็อาจคิดประกอบไปด้วยได้ว่า เมื่อเขาเป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ต้องพลัดพรากจากกันไปเสียความทุกข์ของเราก็จะสิ้นสุดลง แม้ใหม่ๆ จะยังต้องเป็นทุกข์อยู่แต่นานไปก็จะคลายทุกข์ และจะหายทุกข์เกี่ยวกับเขาในที่สุด เมื่อเป็นทุกข์ทุกคนก็คิดว่ามีกรรม เมื่อเหตุแห่งความทุกข์พ้นไปก็ควรจะคิดว่าหมดกรรมแล้ว จะได้เป็นสุขสบายใจแล้ว เวลาประสบการพลัดพรากจากผู้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ก็ควรคิดเช่นนั้น คิดว่าหมดกรรมที่ให้เป็นทุกข์เช่นนั้นแล้วจึงต้องพลัดพรากจากไป อย่าคิดว่าการพลัดพรากจะทำให้เป็นทุกข์อยู่ยั่งยืนจนทนไม่ได้ แต่ต้องมีสติคิดให้ถูกตามสัจจธรรม ทุกสิ่งไม่เที่ยง ความสุขและความทุกข์ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความทุกข์ที่เกิดจากเหตุใดก็ตาม ก็ไม่เที่ยง ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง และต้องสิ้นสุดลง ตรงตามสัจจธรรมที่ว่าทุกสิ่งมีเกิดต้องมีดับ มีสุขได้ก็ต้องมีหมดสุขได้ มีทุกข์ได้ก็ต้องมีหมดทุกข์ได้ ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากก็เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดแล้วก็ต้องดับ ฉะนั้น เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น แทนที่จะปล่อยใจให้หมกมุ่นอยู่ในความทุกข์ ต้องทำสติให้ได้ บังคับใจให้คิดว่า แล้วก็จะดับ แล้วก็จะหายทุกข์ แล้วก็จะลืมเหตุแห่งความทุกข์ แล้วก็จะ

กลับสบาย อย่าขาดสติแล้วปล่อยใจให้เป็นทุกข์จนตกอยู่ใต้อิทธิพลของความทุกข์ยอมให้ความทุกข์พาไปก่อกรรมทำเข็ญไม่ว่าจะแก่ตัวเองหรือแก่ผู้อื่น ขาดสติถึงเช่นนั้นเมื่อใดเรียกว่าทำลายตัวเอง ไม่ใช่ถูกใครทำลาย ไม่ใช่เพราะผู้พลัดพรากจากไปด้วยการเปลี่ยนแปลงในเรื่องรักชอบเป็นผู้ทำลาย เราทำลายตัวเราเองจริงๆ จะโทษใครไม่ได้ต้องโทษตัวเองเท่านั้น ฉะนั้นจึงควรมีสติไว้เสมอ ให้พอสมควร ให้พอสามารถช่วยตนเองให้พ้นจากอิทธิพลของความทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากให้ได้

อีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คลายทุกข์ได้อย่างดีเมื่อต้องประสบการพลัดพรากจากเป็นของผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ ก็คือต้องพยายามไม่ไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจของคนอื่น ให้ดูใจตนเอง ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น

มีอธิบายเกี่ยวกับที่กล่าวว่าอย่าไปคิดถึงความรู้สึกหรือจิตใจคนอื่น ให้ดูความรู้สึกของตนเองเท่านั้น ดังนี้อย่าไปคิดว่าเขามีจิตใจที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เขารู้สึกเช่นนั้นต่อเราแล้ว เขารู้สึกเช่นนี้ต่อคนนั้นต่อคนนี้แล้ว เขาไม่เหมือนเดิมแล้ว เช่นนี้เป็นต้น การคิดเช่นนั้นจะเป็นการเพิ่มทุกข์แก่จิตใจโดยถ่ายเดียว เป็นโทษโดยถ่ายเดียวไม่เป็นคุณอย่างใด ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น ไม่ทำให้เหตุการณ์ดีขึ้น ไม่ทำให้จิตใจสบายขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรคิดเช่นนั้น

อย่างเด็ดขาด คือไม่ควรไปดูความคิดหรือไปดูจิตใจของคนอื่นอย่างเด็ดขาด ให้ดูความคิดหรือดูจิตใจของตนเองเท่านั้น คิดอย่างไรรู้สึกอย่างไรก็ให้ติดตามดูของตนเองไประวังอย่าให้ไปเกี่ยวกับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคืออย่าให้ไปเกี่ยวกับจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้พลัดพรากจากไปทั้งเป็นผู้นั้นเป็นอันขาด แล้วจะได้รู้สึกด้วยตนเองว่าความทุกข์แม้หนักเพียงใดอันเกิดจากการพลัดพรากจากเป็นจะกลายเป็นความสบายขึ้นได้ในช่วงระยะที่สามารถรักษาสติไม่ปล่อยความคิดให้ไปเกี่ยวกับจิตใจของผู้อื่นดังกล่าวนั้น นี้เป็นการบริหารจิตโดยตรงที่จะช่วยให้เกิดผลทันทีที่ปฏิบัติ และจะเกิดยั่งยืนตลอดไปได้แม้ปฏิบัติสม่ำเสมอไม่ไปดูใจคนอื่นดูแต่ใจตนเอง ไม่ไปดูความคิดคนอื่นดูแต่ความคิดของตนเอง ดังกล่าวแล้ว.

ภาวนาเลือกใจ

หลวงปู่ฝั้น อาจาโร (ณ วัดถ้ำขาม)

การปฏิบัติไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายของเรา อยู่ที่วาจาของเรา อยู่ที่ใจของเรานี่แหละ ต่างคนต่างมา ต่างถิ่นต่างฐาน ต่างบ้านต่างช่อง รวมกันแล้ว จุดประสงค์นั้นคือเราทั้งหลายต้องการความสุข ต้องการความเจริญ และต้องการความพ้นทุกข์ เราต้องทราบว่าความสุขอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กายของเรา ที่ใจของเรา ความพ้นทุกข์ก็พ้นจากกายจากใจของเราเท่านี้ มันไม่ได้พ้นจากอื่น เพราะฉะนั้นไม่ใช่อื่นเป็นทุกข์ พากันพิจารณาดูซิ ไม่ได้ทุกข์กับการงานกับข้าวของ กับบ้านกับช่อง ทุกข์ที่กายกับใจนี้เท่านั้น เกิดมามีเท่านี้ อันนี้พระพุทธเจ้าจึงได้วางศาสนาไว้ *ศาสนาเป็นเครื่องแก้ทุกข์และเป็นเครื่องชำระทุกข์ ท่านวางศาสนาท่านก็ไม่ได้วางไว้ในบ้าน ในเมืองถนนหนทาง ในป่าในดงพงไพร ไม่ได้วางในโบสถ์ ศาลา โรงธรรมและวิหาร ท่านวางศาสนาไว้กับตัวของเรา* ท่านก็สวดแล้วในพระปาฏิโมกข์ตอนท้ายนี่แหละ ท่านสวด *สัพพปาปัสสะอกรณัง กุสลัสสูปสัมปทา สะจิตตะปริโยทะปะนัง เอตัง พุทธานะสาสะนัง* นี่ท่านวางศาสนาไว้ตรงนี้ แปลเอาใจความว่า *สัพพปาปัสสะ* ให้ละความชั่วทางกาย ทางวาจา และดวงใจ ความชั่ว

ไม่ได้อยู่ที่อื่น อยู่ที่กายอยู่ที่วาจาดวงใจของเรา นี่ท่านบอกอย่างนี้ *กุสลัสสูปสัมปทา* พากันเจริญคุณงามความดีทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ การเจริญคุณงามความดีไม่ใช่อื่นไกล คือท่านบอกว่าให้มีทาน มีศีล มีภาวนา *ทาน* การสละ การให้รักษา*ศีล* ก็รักษากายรักษาใจของเรา เรื่องเป็นอย่างนี้แหละ ให้ทำให้เกิดให้มีขึ้น ให้เจริญที่กายที่ใจของเราความดีเป็นยังงี้แหละ

อันนี้ *ภาวนา* ก็แปลว่า เลือกเฟ้นใจของเรา เลือกอย่างใดเล่า จิตของเรามันมีมาก จิตดี จิตชั่ว จิตสุข จิตทุกข์มันมี มนุษย์มีหลายชนิด นับแล้วมีถึง ๗ อย่าง มี *มนุสสเดรัจฉาโน มนุสสเปโต มนุสสนิริเย* ร่างกายเป็นมนุษย์แต่หัวใจเป็นเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน ไม่รู้จักทำบุญให้ทาน ไม่รู้จักการกราบการไหว้ การเคารพนอบน้อมเหมือนกับสัตว์เดรัจฉาน เมื่อดับขันธ์ลงไปแล้วก็ไปสู่สัตว์เดรัจฉาน ไม่มีการกราบไหว้ การทำบุญให้ทาน เรื่องเป็นอย่างนั้น *มนุสสเปโต* ใจเหมือนกับเปรต อยากฆ่า อยากฟันตีรันฟันแทงกัน ขโมยโพยโจรอย่างนั้น พิจารณาดูซิมนุษย์นี่แหละเป็น เมื่อดับขันธ์แล้วก็ไปเป็นเปรต *มนุสส-นิริเย* มนุษย์เป็นนรก มนุษย์ใดเป็นนรก มนุษย์เกิดมาแล้วมีแต่ความทุกข์อกทุกข์ใจ มันกลุ้มอยู่ในใจ นี่แหละดูซีดับขันธ์ไปแล้วก็ตกนรก มันก็ตกอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว คือความ

ทุกข์ความยากนี้แหละตัวนรก ไม่ได้อยู่ที่ดินฟ้าอากาศ ใจเราทุกข์ใจเรายาก กลุ้มอกกลุ้มใจ นี่แหละพากันดูซี มันเป็นยังงี้แหละมนุษย์เรา จึงให้ภาวนา จะได้มาเลือกเฟ้นสิ่งเหล่านี้

อันนี้ *มนุสสเทโว* แปลว่า มนุษย์สูง มนุษย์มีกิริยามารยาท รู้การกราบไหว้พระ ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา เป็นมนุษย์ใจดี รู้จักความเมตตาซึ่งกันและกัน มีความอ่อนน้อมซึ่งกันและกัน มีเมตตาคน เมตตาสัตว์ เอ็นดูคน เอ็นดูสัตว์ มนุสโส แปลว่ามนุษย์สูงหละ มนุสสเทโว มนุษย์ที่มีทานมีศีลมีภาวนา ใจมีหิริโอตตัปปะ ใจมีความละอายต่อบาป กลัวบาป ใจดีมีความสุข ใจมีความสบ๊าย อกใจสบาย ดับขันธ์แล้วไปเป็นเทวบุตร เทวธิดา นี่เป็นอย่างนี้ *มนุสสพรหมา* มนุษย์ผู้รักษาศีล ก็มีพรหมจรรย์ประจำตัวอยู่แล้ว เมื่อภาวนาไป จิตมันว่างหม้ดเหมือนกะอากาศ ไม่มีที่ข้องมันละ เหลือแต่อรูปจิต มันว่างหม้ด ไม่มีอะไรที่ยึดที่ว่าง ๆ เป็น *มนุสสพรหมา* ดับขันธ์แล้วก็ไปเป็นพรหม ท้าวมหาพรหม นางมหาพรหม *มนุสสอรหัตโต* เป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสตัณหา ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติหมดแล้ว เป็นพระอรหันต์ แน่ะเป็นยังงั้น เป็นจากมนุษย์นี่แหละ ไม่ได้เป็นจากที่อื่น *มนุสสพุทโธ* เป็นพระพุทธเจ้า เป็น

ผู้รู้แจ้งแทงตลอดในสารพัดเญยยะธรรมทั้งหลาย ไม่มีที่ปกปิด เป็นผู้รู้แจ้งหม้ด จึงได้วางศาสนาไว้อย่างนี้แหละนี่ *กุสลัสสูปสัมปทา* ทางกายทางใจของเรา *สจิตตะปริโยทปนัง* พากันชำระดวงใจให้ผ่องใส ทำใจให้ผ่องใส จิตให้ใสเหมือนแก้ว เหมือนน้ำมันใส นี่แหละท่านว่า ศาสนา *เอตังพุทธานะสาสนัง* นั่นศาสนา ท่านไม่ได้วางไว้ที่อื่น นี่ธรรมะคำสั่งสอนของท่าน ศาสนาคือธรรมะคำสั่งสอน ท่านก็สอนอย่างนี้แหละ สอนให้มนุษย์ทั้งหลายละความชั่ว สอนให้ทำความดี เรื่องเป็นอย่างนี้ ท่านไม่สอนอื่น สอนให้ละความชั่ว ทำความดี ทำดีก็คือที่อธิบายให้ฟังแล้ว ทำชั่วก็อธิบายให้ฟัง ทำที่กายของเรานี้ นี้ธรรมทั้งหลาย ตู้พระไตรปิฎก คิดดูซี ท่านยกเข้ามาแล้วไม่ใช่ทั่วไป ไม่ใช่อื่นนอกตัวของเรา เรามีพระทุกคนนั่งอยู่นี่แหละ มีพระมาพร้อมตั้งแต่เกิดมา ครบบริบูรณ์ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ไม่ว่าผู้หญิงไม่ว่าผู้ชายมีพระ นี่ท่านบัญญัติไว้ธรรมทั้งหลาย แต่ก่อนท่านไม่ได้ว่ามนุษย์ ท่านว่าธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ นั่นเรื่องเป็นยังงั้น เรามีธาตุทั้ง ๔ เรามีขันธ์ทั้ง ๕ เรามีอายตนะทั้ง ๖ นี่เป็นที่อยู่ที่อาศัยของเรา รวมนี้หละจึงเป็นคน

ธาตุของเราคือธาตุทั้ง ๔ *ดิน น้ำ ไฟ ลม* นี้มาประชุมเข้ามาถือว่าเป็นตัวเป็นตน *ธาตุดิน* ก็ผม ขน เล็บ

ฟัน หนัง ที่แข้นแข็งในตัวของเรานี้ เนื้อเหล่านี้ กระดูกเหล่านี้เป็นธาตุดิน *ธาตุน้ำ* ก็น้ำมูก น้ำลาย น้ำเหงื่อ น้ำไคลที่เหลว ๆ ในตัวของเรานี้ เรียกว่าธาตุน้ำ นี่พิจารณาดูซิ *ธาตุลม* ก็ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมพัดไปตามสรรพางค์ร่างกายของเรา นี่ธาตุลม *ธาตุไฟ* ก็ความอบอุ่นร่างกายของเรา ไฟย่อยอาหาร ไฟเผาร่างกายให้ชำรุดทรุดโทรมลงไป นี่ธาตุไฟ นี่แหละธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันเข้าถือว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเราเป็นเขาเป็นผู้หญิงผู้ชาย

อันนี้ *ขันธ์ทั้ง* ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ *รูป* ก็ได้แก่อัตภาพนี่แหละ *เวทนา* ก็คือความสุขความทุกข์นี่แหละ สุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุขไม่ทุกข์ *สัญญา* ความจำความหมาย จำว่านั้นว่านี้ *สังขาร* ความปรุงความแต่ง *วิญญาณ* ก็ความรู้ ปฏิสนธิวิญญาณ เมื่อเราปฏิสนธิ เมื่อเรามีปฏิสนธิวิญญาณก็มีรูปขึ้นมาแล้ว

อายตนะ แปลว่าบ่อเกิดแห่งสุขและทุกข์ บ่อเกิดแห่งคุณงามความดี คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่แหละพระพุทธเจ้าบัญญัติธรรมวินัยศาสนาลงที่ตรงนี้ ท่านไม่ได้บัญญัติที่อื่น ให้พากันให้พึงรู้พึงเข้าใจ ข้อปฏิบัติของพวกเรา บางคนเราเกิดมายังไม่รู้จักศีลของตน ไปขอแต่ที่พระ ผู้ใดมาก็มาขอ เมื่อวานก็มาขอกับหลวงปู่ มาขอศีล

มะยัง ภันเต ติสรเณน สหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ ขอแต่ศีล เอามาทำไมล่ะ สีลัง ก็แปลว่าศีล ศีล ๕ ก็รู้จัก ตั้งแต่เกิด จะขอกับใครเล่า นี่ศีล ๕ ก็ขาสอง แขนสอง ศีรษะอันหนึ่ง อันนี้เป็นตัวศีล ๕ รักษาไว้ให้เรียบร้อย อย่าเอาไปทำโทษน้อยใหญ่ ปาณา นั่นไม่ใช่ศีล เป็นโทษ อทินนา นั่นก็เป็นโทษ กาเม นั่นก็โทษ มุสา นั่นก็โทษ สุรานั่นก็โทษ ไม่ใช่ศีล ให้พากันพิจารณาซี เราทั้งหลาย เมื่อจะรักษาศีล ๕ ก็อย่าเอาทั้ง ๕ นั้นไปทำโทษ ๕ จำไว้ล่ะ ใน ๕ อย่างนี้ไม่มีใครอยากได้ ไม่มีใครปรารถนา และ ไม่มีใครรัก เหตุอันใดเล่า ท่านว่าโทษ ๕

ปาณาติปาตา เวรมณี ให้ละเว้น ละเว้นอะไรที่เป็น โทษ ใครอยากได้ล่ะ เกิดมามีคนมาฆ่าเราล่ะ เราอยากให้ เขาฆ่าไหม ฆ่าพี่ฆ่าน้องก็ดี ฆ่าลูกฆ่าเมียใครก็แล้วแต่ ไม่อยากให้ใครฆ่า หรือเราไปฆ่าเขาก็เช่นเดียวกัน สัตว์ทั้ง หลายรักชีวิตทั้งนั้น ท่านไม่ให้เบียดเบียนซึ่งกันแลกัน ให้ เมตตาคนเมตตาสัตว์ เรามาถึงธรรมถึงวินัยแล้ว นี่ท่านให้ ละเว้น ทีนี้เมื่อเราทำปาณาติบาตแล้ว เราปรารถนาจะได้ อย่างนี้ไหม สมมติว่าเราเกิดมาอายุสั้นตายเร็วพลัน ตาย แต่น้อยแต่หนุ่ม ตายพลัดพรากจากกัน เป็นโรคเป็นภัย อย่างนี้ใครอยากได้ล่ะ สมุฏฐานมาจากไหนล่ะ ก็มาจาก ปาณาติบาตนี่แหละ พากันพินิจพิจารณาข้อนี้ พระพุทธเจ้า

จึงให้งดเว้นให้ละให้เว้น เพราะกลัวจะเป็นอย่างนี้ดอก ให้พากันรู้จัก พวกเราทั้งหลายก็กลัวตายอย่างนี้ ไม่ใช่กลัวอื่น กลัวเป็นโรคเป็นภัย ท่านให้ละเว้นสมุฏฐานนี่ซี่ อย่าไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แม้แต่มดดำมดแดง จะฆ่าผู้ฆ่าคนอะไร้เรือดยุงท่านก็ไม่ให้ทำ กลัวเป็นภัยเป็นเวร กลัวเป็นโรคนี่ดอกพากันให้รู้จักข้อปฏิบัติ ให้ยึดอันนี้ เมื่อเรามีเมตตาตนเอ็นดูตนแล้วก็เอ็นดูสัตว์ทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเขาก็รักชีวิตเราก็รักชีวิต พิจารณาดูซีข้อนี้ บ้านเมืองวุ่นวายก็เพราะกลัวตาย ไปไหนก็เรียกตำรวจทหารไปล่ะ กลัวเขาจะยิงเอาเขาว่า คิดดูนี่หละ เมื่อภัยเหล่านี้ของเราไม่มีแล้วมันก็ไม่มีภัย พิจารณาให้มันรู้ซี จะยากลำบากก็ข้อนี้แหละเรื่องมัน

นี้ข้อที่สองล่ะ *อทินนาทาน* เช่นเราขโมยเขา เขาก็ไม่อยากให้เป็น เขาขโมยเรา เราก็ไม่อยากให้เป็น ขโมยสิ่งของน่ะ ดูซี ถ้าเรามีเมตตาตนและเมตตาสัตว์แล้ว ทำไม่ลงทำไม่ได้ เมื่อทำแล้วมันก็ให้ผล นี่แหละ เพราะฉะนั้นท่านให้ละเว้น ให้ละเว้นเสียเดี๋ยวนี้ จะได้ไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนบ้านหากุญแจหาอะไรให้ดี กลัวขี้ขโมย ไม่ใช่อื่นไกลดอกทำบ้านดีๆ ไม่ใช่ทำอื่นดอก นี่มันเป็นอย่างนั้น ถ้าเราไม่มีขโมยแล้ว ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันแล้ว มันก็ไม่มีอะไรดอก เราเมตตาตน กลัวเราเป็นทุกข์ เขาขโมยเรา เราก็

ไม่อยากได้ พิจารณาดู ขโมยข้าว ขโมยของ ขโมยลูก ขโมยเต้า ขโมยสิ่งของทั้งหลาย หรือโจรปล้นฆ่าเจ้าของ ใครอยากได้ หรือราชาโทษ ราชาปรับไหมใส่โทษ อันนี้เรา อยากได้ไหม หรือโจรไฟไหม้อย่างนี้ โจรลมพายุพัดอย่างนี้ มันมาจากไหนล่ะ สมุฏฐานนั่น ก็มาจากอทินนาทานนั่นซิ เรื่องมันเป็นอย่างนี้หละ พากันเพ่งพิจารณาดูซี ลำบาก เพราะอันนี้ ไปไหน ๆ ก็ตาม ถ้าเราละเว้นโทษทั้งหลายนี่ ก็สบ๊ายสบายเรา ของจะทิ้งที่ไหนก็สบ๊ายไม่กลัวใครจะมาเอา ต่างคนต่างมีศีลมีธรรม ต่างคนต่างมีศาสนา เดี๋ยวนี้เรา ทิ้งศาสนาหมดซิ ทิ้งศีล ทิ้งธรรมหมดในตัวของเรานี้ โยน ให้คนอื่นหมด ศาสนาก็เป็นของพระพุทธเจ้า เป็นของพระ โน่น เราไม่นึกว่าเป็นของเรา เรื่องมันเป็นยังงี้ดอก ข้อ สำคัญ เหตุนั้นพากันให้เข้าใจ

ทีนี้ *กาเม* ล่ะ อันนี้ไม่อยากได้อีกแหละ สมมติเรา มีภรรยาสามีกันนี้ คิดดูซิ เรามีภรรยา ภรรยาก็ไปคบเอา ชายคนอื่นเสีย อยากได้ไหมล่ะ ก็ไม่อยากได้ มีสามี สามี ก็ไปคบกับหญิงคนอื่น อยากได้ไหมล่ะ ก็ไม่อยากได้ เกิด มาทะเลาะเบาะแว้งกันก็ไม่อยากได้ซิ ได้ลูกว่ายากสอนยาก เล่าเรียนก็ไม่เป็นอะไร เกิดมาทะเลาะเบาะแว้งกันทั้งกลาง คืนกลางวัน ก็ไม่มีใครอยากได้ อันนี้สมุฏฐานมาจากไหน ก็มาจาก กาเมนี่เอง เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ท่านจึงให้ละเว้น

เพราะฉะนั้นจะมีครอบครัวแต่งงานแต่งการร้องขอกัน ไม่ละเมิดกัน ไม่เบียดเบียนกัน ข้อนี้หละ ถ้าเราละเว้นนี่แล้วเราก็มีความสุข ที่มันทุกข์ยากก็เพราะอันนี้แหละ ไม่ใช่อื่นไกล ใคร ๆ ก็อยากมีลูกดีมีเมียดีมีผัวดี มันก็ไม่มีซิ เพราะเราไม่รักษาโทษอันนี้มัน ถ้าเรารักษาอันนี้ มันก็ได้ดิบได้ดีซิ สมความมุ่งมาดปรารถนา อานิสงส์ของเราได้ทำนี่ความชั่วมันเป็นอย่างนั้นให้รู้จักไว้

อันนี้ การที่ว่ามีคนฉ้อโกงหลอกลวงเรา เราก็ไม่อยากได้ เราไปหลอกลวงฉ้อโกงเขา เขาก็ไม่อยากได้ เขามามุสา-วาทเรา เราก็ไม่อยากได้ นี่หละการฉ้อโกงหลอกลวงกันนี่วุ่นวายเดือดร้อนเพราะเหตุนี้ ไม่มีความซื่อสัตย์สุจริตซึ่งกันแลกัน มันก็ได้ทุกข์ได้ยากซิ ไม่ไว้เนื้อเชื่อกันได้บางคนภรรยาก็ไม่เชื่อใจสามี สามีก็ไม่เชื่อใจภรรยา บิดาก็ไม่เชื่อใจลูก ลูกก็ไม่เชื่อใจบิดา ต่างฝ่ายต่างไม่เชื่อใจกันซิก็เลยทุกข์ยากน่ะซี นี่ไม่มีความสามัคคีกัน ฉ้อโกงกันได้นี่มาจากสมุฏฐานคือมุสา นี่ใครก็ไม่อยากได้ ให้เวรมณีให้ละเว้น

อันนี้ *สุราเมรยะ มัชชะ ปมาทัฏฐานา เวรมณี* ให้ละเว้นการดื่มสุราสาโท นี่เป็นสมุฏฐาน ลูกขี้เมา ผัวขี้เมา เมียขี้เมา พ่อขี้เมาก็ไม่อยากได้ ใครเห็นผล ก็ให้พาละเสียซิ เกิดมาเป็นใบ้บ้าเสียจริตจากมนุษย์ หูหนวกตาบอด อันนี้

ไม่มีใครอยากได้ เสียจริตไม่มีใครอยากได้ ปากกืด กระจอกงอกง่อย ขี้ทูดกุฏฐัง ก็ไม่มีใครอยากได้ไม่ใช่เรอะ เป็นโรคง่อย โรคใบ้ก็ไม่มีใครอยากได้ หรืออยากได้ มันมาจากไหนเล่านี่ เกิดมาหูหนวกตาบอดปากกืด กระจอกงอกง่อยขี้ทูดกุฏฐังเหล่านี้ เสียจริตเป็นลมบ้าหมูน่ะ มันมาจากไหนล่ะ คนเสียจริต นับก็ไม่พอถึงสิบ อยากได้ไหมล่ะ ไม่อยากได้สักคนไม่ใช่เรอะสิ่งเหล่านี้ มันมาจากไหนเล่า สมุฏฐานมันมาจาก สุราเมรยะ มัชชะ ปทาทัฏฐานา เวรมณี ท่านให้ละเว้น ถ้าเราละเว้นเหตุเหล่านี้แล้ว เราจะสีเลนะ สุคติง ยันติ มีความสุข ไม่ใช่อื่นไกล สุขกายสุขใจ ไปไหนก็มีความสุข เพราะเราไม่ได้ทำบาปทั้ง ๕ อย่างนี้ ไม่ทำบาปทำกรรมทางวาจาใจของเราแล้ว ๕ อย่างนี้หละ เราก็มีความสุข สุขเพราะเรารักษาศีล ศีลก็ความปกติกาย ปกติใจ ไม่ใช่อื่นไกล กายของเราปกติ ใจของเราปกติ ดูซิ เป็นปกติอยู่ กายพิกลพิการยังไงเล่า ผิดจากปกติมันเป็นยังไง ให้พากันให้พึงรู้พึงเข้าใจในข้อปฏิบัติ เรามีความสุข ไปไหนก็มีความสุข ไม่มีโจร ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความชั่วช้าลามก นั่งเป็นสุข นอนเป็นสุข เดินเป็นสุข ยืนเป็นสุขซี เรื่องมันเป็นอย่างนั้น เหตุนั้นให้พากันให้พึงรู้ซิล่ะ เราละเว้นโทษ ๕ อย่างนี้แล้ว สีเลนะ โภคะสัมปทา มีโภคสมบัติ เพราะเหตุฉันใด เพราะไม่มีโทษ ไม่มีบาป ไม่มีกรรม

ทำอันใดมันก็ไม่ขัดข้อง ทำอะไรก็สะดวกจิตสะดวกใจของเรา มันก็รวยน่ะซิ ไม่ใช่ว่าเราทำราชการโภคะสัมปทา ค้าขายโภคะสัมปทา ทำไร่ไถนาโภคะสัมปทา ท่านไม่ได้ว่านะ ท่านว่าสีเลนะ โภคะสัมปทา ถ้ามีศีลแล้วมีโภคสมบัติ

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ จะไปพระนิพพานก็เพราะศีลบริสุทธิ์ซี ให้พิจารณาให้มันรู้ซี นี่หละ ศีลทั้งหลายเหล่านี้รวมลงแล้ว ศีล ๕ ก็ดี ศีล ๑๐ ก็ดี ศีล ๒๒๗ ก็ดี รวมมาแล้วก็คือกายกับใจเท่านี้ ศีลทั้งหลายทั้งหมดรวมลงเป็นศีลอันเดียว รักษาใจนี้อันเดียวได้หม้ด ใจไม่อยากขโมย ใจไม่อยากฆ่าล่ะ ใจไม่อยากประพฤติผิดในกามล่ะ ใจไม่อยากโกหกล่ะ ใจไม่อยากดื่มสุราล่ะ แน่ะ ใจไม่อยากเสียอย่าง พิจารณาดูซิ ใจไม่อยากทำ มือก็ทำไม่เป็น ปากก็ทำไม่เป็น มันเป็นมาแต่ดวงใจ นี่หละพากันเพ่งพิจารณาให้รักษาศีลว่ายากมาก รักษาศีลตัวเดียว รักษาใจดวงเดียวให้เข้าใจนี่หละ อธิบายให้ฟังแล้ว รวมเข้าหาใจ นี่เรื่องศีลแล้ว

ต่อนี้ไปให้เข้าที่นั่งสมาธิภาวนา นั่งเข้าที่ให้สบายๆ เราอยากมีความสุขความสบาย มานี่เราต้องการความสุขความสบาย เรานั่งให้สบาย วางท่าวางทางให้สง่าผ่าเผยยิ้มแย้มแจ่มใส นั่งสบ๊าย สบาย อย่าไปกดไปพิง วางท่าวางทางให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เมื่อกายเราสบายแล้ว

วางดวงใจให้สบาย เมื่อใจสบายแล้ว ระลึกถึงพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์อยู่ในใจ เชื่อมั่นในใจแล้วนึกคำบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ หนแล้วรวมเอาคำเดียว ให้ระลึกเอาพุทโธ้ พุทโธ คำเดียว หลับตา งับปากเสีย ลิ้นก็ไม่กระดุกกระดิก ระลึกเอาเฉย ๆ นึกเอาในใจ พุทธะ เดี๋ยวนี้เราอยากรู้ว่าตัวของเราเป็นอยู่ยังไง เราเป็นบุญหรือเราเป็นบาป เราดีหรือเราชั่ว เข้าวัดฟังธรรม นี่นั่งสมาธิภาวนา บุญอันนี้ผลานิสงส์มากแท้ นี่แหละให้นั่งเพ่งระลึกพุทโธ พุทธะ ความรู้อยู่ตรงไหนแล้ว กำหนดที่รู้ไม่สำคัญตรงโน้นตรงนี้ ความรู้ ดวงหทัยวัตถุของเรา ความรู้ ความระลึก ระลึกอยู่ตรงไหน เราก็เพ่งสติไว้ตรงนั้น หูก็ไปฟังตรงที่ระลึกอยู่นั่น ตาก็เพ่งที่ระลึกอยู่นั่น อยากจะรู้ว่าที่ระลึกนั้นมันเป็นยังไง เราจะรู้ได้ยังไง คืออยากรู้ว่าจิตของเราเป็นกุศล จิตสงบเป็นสมาธิอยู่กับ พุทโธ พุทโธ จิตนั้นมันไม่ได้ส่งข้างหน้ามาข้างหลัง ข้างซ้ายข้างขวา ข้างบน ข้างล่าง ตั้งเฉพาะท่ามกลางอันที่รู้ พุทโธ้ พุทโธ อยู่นั่น มันรู้สึกจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นในภายใน มันรู้จิตเราดี รู้สึกว่าเบาตนเบาตัวเบาร่างเบากาย หายโรคหายภัย รู้สึกใจเบิกบาน เย็นอกเย็นใจ สบ๊ายอย่างนี้หละ นี่แหละความสุขความสบายอยู่ตรงนี้ ที่พึ่งของเราที่อยู่ของเรามีเท่านี้ ต้องพิจารณา

มิใช่ข้าวของเงินทองเป็นสุข การงานเป็นสุข ใจเราสงบเท่านี้ นี่ดูซิ ที่อยู่ของเรา

อันนี้ จิตไม่สงบ มันเป็นยังไง จิตไม่ดี วุ่นวาย หนักหน่วงง่วงเหงาหาวนอน วุ่นวายทุกข์ อันนี้หละ ใครเป็นทุกข์ล่ะ เราเป็นผู้เป็นทุกข์ ให้พึงรู้พึงเห็นซี เห็นอันนั้นทุกข์อันนี้ทุกข์ ไม่ใช่การงานทุกข์ ข้าวของเงินทองทุกข์ จิตของเราเป็นผู้ทุกข์ ทุกข์เพราะมันไม่สงบ เมื่อเรารู้ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้แล้ว เรารู้ว่ามันเป็นทุกข์แล้ว เราก็ชำระทุกข์ สิ่งเหล่านี้ใครเป็นผู้ทำล่ะ กุศลกรรม อกุศลกรรมใครเป็นผู้ทำให้ล่ะไม่มีเทวบุตรเทวดาทำให้ พระอินทร์พระพรหมทำให้ ครูบาอาจารย์ทำให้ เราทำเอาเอง เกิดขึ้นมาเอง นี่หละ เข้าวัดฟังธรรม วัดดู ดีกับชั่วไหนมากกว่ากัน สุขกับทุกข์อันไหนมากกว่ากัน สิ่งเหล่านี้ใครทำให้ กุศลกรรม อกุศลกรรมมันเกิดมาจากไหน มันไม่ได้เกิดมาจากฟ้าอากาศ จากต้นไม้ภูเขาเลากา เกิดจากดวงใจของเรานี้ เมื่อเกิดจากดวงใจของเรา ดวงใจนี่แหละเป็นผู้จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์ และไปก่อกรรมก่อเวร ไม่ใช่อื่นไป จิตวิญญาณอันนี้หละ ให้พึงรู้ไว้พึงทราบไว้ มาเลือกเฟ้นขัดเกลาหัวใจของเรา เมื่อรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดีแล้ว เราก็ต้องให้รู้ว่าสิ่งนี้ไม่ดี เราต้องการสิ่งไม่ดีไหม เพ่งดูซิ ถ้าต้องการสิ่งไม่ดีแล้ว มันอยู่ที่ไหนล่ะ ใจเราไม่ดี เราก็เป็นคนไม่ดีซี พูดง่ายๆ

เราต้องการความดี อะไรดีล่ะ ใจเราดี สงบเป็นสมาธิ มีความเยือกความเย็น เบาสบ๊าย สบายใจ หายเหน็ดหายเหนื่อย เมื่อยล้าไม่มี สบาย พุทโธเป็นผู้เบิกบาน พุทโธเป็นผู้สว่างไสว พุทโธเป็นผู้สบาย ใจเรานี่หละนำความสุขความเจริญให้ในปัจจุบัน และเบื้องหน้า เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตอนาคต เราไม่ต้องคำนึงถึงอดีตที่ล่วงมาแล้ว ดีก็ดีมาแล้ว ชั่วก็ชั่วมาแล้ว เราไม่ต้องคำนึงอนาคตของเราจะเป็นยังไง เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องคำนึง เพราะยังไม่มาถึง เราดูเรานั่งอยู่นี่ซิ ดีก็ให้รู้ซี สุขก็ให้รู้ซี ทุกข์มันก็รู้ พุทธะแปลว่า ผู้รู้ เมื่อเดี๋ยวนี้มันดี อดีตมันก็ดีอนาคตมันก็ดี เมื่อเดี๋ยวนี้นั่งอยู่ไม่ดี อดีตก็ไม่ดี อนาคตก็ไม่ดี ท่านบอกให้ดูในปัจจุบันนี้ ปัจจุบันเหตุ ปัจจุบันผลนี้ จิตผู้นี้เป็นผู้ไปเสวย *บางคนว่ากรรมอันนั้นกรรมอันนี้ เป็นกรรม กรรมอยู่ที่ไหนเล่า ท่านบอกในมงคลคาถาท่านไม่ได้บอกอื่น ท่านบอกกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมกรรมเกิดจากกาย เกิดจากวาจา เกิดจากดวงใจของเรา* แต่เวลานี้กายกรรมของเราก็ดีแล้ว วจีกรรม วาจาของเราก็ดีแล้ว ยังเหลือแต่มโนกรรม มโนกรรมคือความน้อมนึกเราระลึกอันใดอยู่ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของกรรมสืบไป เพราะฉะนั้นท่านว่า *กัมมัสสะโกมหิ กรรมนั้นเป็นของของตน กัลยาณัง วา ปาปกัง วา ตัสสะ ทายาทา*

ภวิสสันติ เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะรับผลของกรรมสืบไป อันนี้เราจะรู้ได้ยังไง กรรมดีนั่นกัลยา คือกรรมอันดี รวมมาสั้นๆ คือใจเราดี๊ ดีอกดีใจสบ๊าย เบาตนเบาตัว ปลอดโปร่ง วางหม้ด ไม่มีทุกข์ร้อนเพราะเราไม่ได้ไปยึดไว้ มันละมันวางหมด นั่นน่ะกรรมดีมันไม่มีอะไรเป็นแต่ผู้รู้เท่านั้น เราอย่าไปยึดเอาทุกข์ อย่าไปยึดเอาดี อย่าไปยึดเอาชั่ว อย่าไปยึดทั้งหมด ปล่อยให้ว่างเป็นแต่ผู้รู้ มืดก็ให้รู้ อย่าไปยึดเอามืดมาเป็นตน ให้มันรู้หมด สิ่งไรเกิดขึ้นให้มันรู้ อย่าไปยึดเอา ให้รู้จักไว้นี่ กรรมอันดี กรรมอันชั่วล่ะ ปาปกัง กรรมอันชั่วล่ะ คือใจไม่ดีวุ่นวาย เดือดร้อน ทุกข์ยาก นี่กรรมอันชั่ว

กรรมไม่ได้อยู่ในป่าดงพงไพรต้นไม้ภูเขาเลากา ในบ้านในเมืองถนนหนทาง อยู่ในกลางดวงใจของเรานี้ บุญและบาปสิ่งใด ๆ ใจถึงก่อน ต่อนี้ต่างคนต่างฟัง ต่างคนต่างน้อมเข้ามาภายใน สันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเองจะไม่รู้ยังไงจิตของเรา จะไม่อธิบายละ นั่งสัก ๓๐ นาทีลองดูซิ

(ถอดจากเทปของ คุณประยูร อโศกมนตรี ม.ร.ว.ส่งศรี เกตุสิงห์ ผู้ถอด)

ควบคุมใจ

หลวงปู่ขาว อนาลโย

พระพุทธเจ้าว่าเราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง. ทางออกจากโลก, ทางไปสวรรค์ก็ดี, ทางไปนิพพานก็ดี, *เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นแหละ. ตนนั่นแหละ, พวกอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลายต้องทำเอาเอง.* แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย, พระสาวกทั้งหลาย, ก็ทำเอาเองทั้งนั้น. ตนแหละทำให้ตน. ตนจะออกจากโลกก็แม่นตนตั้งอกตั้งใจทำใส่ตน. ตนจะติดอยู่ในโลกก็แม่นใจของตนไม่อยากไป, เพราะหลงตนหลงตัว. ทางปฏิบัตินะเราก็ได้ยินได้ฟังมาแล้ว. แล้วก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเอา. พระพุทธเจ้าแนะนำสั่งสอนหรือครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอน, ก็ไม่หนีจาก *กายคตา คือปัญจกรรมฐาน* นี่แหละ. ต้องพิจารณา. เราจะพิจารณานอกมันไปก็เป็นนอกไปเสีย, ไกลไปเสีย, เพื่อให้จิตให้ใจนั่นแหละรู้จักสกนธ์กายอันนี้, รู้จักก้อนอันนี้ว่ามันเป็นอย่างหนึ่ง. มันเป็นของกลาง, ไม่ใช่ของใครสักคน. เรานี้ได้สมบัติอย่างดีคือสกนธ์กายนี้. มีตา, หู, จมูก, ลิ้น, กายดี. มีใจดี. ได้สมบัติอันดีมาใช้. เราจะใช้สอยมัน. เราจะเดินทางไปสวรรค์ก็ดี, จะเดินทางไปพระนิพพานก็ดีต้องอาศัยอันนี้. จะมีแต่ดวงจิตอย่างเดียว, ก็ไม่สำเร็จ

อะไรหมดทั้งสิ้น.

พระพุทธเจ้าได้เทศน์ไว้ว่า *มโนปุพพังคมา ธัมมา มโนเสฏฐา มโนมยา. ธรรมทั้งหลาย, จะทำดี, ทำกุศลดีก็ใจนี่แหละ, เป็นผู้ถึงก่อน, เป็นผู้ถึงพร้อม, จะทำบาปอกุศลก็ใจนี่แหละ, จะผ่องแผ้วแจ่มใส เบิกบานก็ใจนี่แหละ, จะเศร้าหมองขุ่นมัวก็ใจนี่แหละ.* ใจเศร้าหมองขุ่นมัวแล้วก็ไม่มีความสุขอยู่ในโลก. จะอยู่ที่ไหนก็ไม่มีความสุข. ครั้นใจผ่องแผ้วละก็ พระพุทธเจ้าท่านว่า *มนะสา เจ ปสันเนนะ,* บุคคลผู้มีใจผ่องแผ้วดีแล้ว, แม้นจะพูดอยู่ก็มีความสุข, แม้นจะทำอยู่ก็มีความสุข. *ตโต นัง สุขมันเวติ.* อยู่ที่ไหน ๆ ก็มีความสุข, มีความสุขเหมือนกะเงาเทียมตนไป. *ฉายา วะ อนุปายินี* เหมือนเงาเทียมตนไป. ไปสวรรค์ก็ดี, มามนุษย์ก็ดี. เพราะเหตุนั้นแหละ. *ให้เราพากันตั้งใจอบรม, ตั้งสติไว้ที่ใจ, ควบคุมใจให้มีสติมีสัมปชัญญะ. มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ.* การทำการพูดการคิดก็อย่าให้มันผิดมันพลาดไป. ควบคุมให้มันถูก. ครั้นมันผิดมันพลาด เราก็มีสติยั้งไว้. ละ, ปล่อยวาง, ไม่เอามันทางมันผิดน่ะ.

พระพุทธเจ้าแสดงไว้ ทางไปนรก, ทางไปสวรรค์, ทางไปพรหมโลก, ทางไปพระนิพพาน, พระองค์ก็บอกไว้แล้ว. ให้วาง *กายให้เป็นสุจริต, วาจาให้บริสุทธิ์, ใจให้บริสุทธิ์.* นี้ไปทางสวรรค์. ทางมามนุษย์. ทางไปพระ-

นิพพานให้บริสุทธิ์อย่างนี้. ทางไปนรกนั่น เรียกว่าทุจริตนั้นทางกาย, ทางวาจา, ทางใจ. อันนี้ทางไปนรก. เราจะเว้นเสียไม่ไปละ. รู้จักแล้ว. เราจะไปแต่ทางที่ราบรื่น, ทางสบาย. การเดินก็ทางกายวาจาใจเท่านั้นแหละ. ผู้ที่จะเที่ยวเอาภพเอาชาติ นับกัปป์ นับกัลป์ไม่ได้ตั้งแต่โลกเป็นโลกมา, คือดวงจิตของเรานี่เอง. *ดวงจิตของเรานี่เองเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรก่อแล้วก่อเล่า, ไม่เบื่อสักที.* ก็แม่นดวงจิตของเรานี่แหละ. *เพราะเหตุนั้นเราจึงต้องอบรมจิตใจของเราให้ดี, ให้ใจรู้เสีย.* ใจนี่แหละมันเป็นผู้หลงจนนับภพนับชาติไม่ได้. ภพน้อยภพใหญ่, เที่ยวอยู่ในสังสารจักร์นี่. จึงให้เข้าใจเสียว่า *เจ้ากรรมนายเวรคือ* ใจ. ตัวกรรมแม่นใจ, ดวงใจอันเดียว. วิญญาณอันเดียวเป็นตัวกรรม. แต่งกรรมเสียแล้วให้เวียนตายเวียนเกิดที่นี่, ไม่เลิก.

เรารู้จักแล้วเราต้องควบคุมใจ, แนะนำสั่งสอนใจ, ทำใจของเราให้ผ่องแผ้ว. ว่าเอาย่อๆ นี่แหละ. กว้างขวางก็ได้ยินมาพอแฮงแล้ว. เอาย่อๆ ควบคุมใจเท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้. ใจนี้, เจ้าของนรกก็แม่นใจนี่แหละ. ม่าง (เลิก, ทิ้ง) นรกก็แม่นใจนี่แหละ. ครั้นมันไม่ดีละก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด. ครั้นใจไม่ดีละมันกลุ้มใจเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตายนี่แหละ. ถือว่าเราเป็นเรานี่ก็เพราะใจนี่แหละไม่ใช่อื่นดอก. เพราะมันไม่รู้. ท่านเรียกว่า อวิชชา. ตัวใจ

นี่แหละอวิชชา.

เราจึงควรสดับตรับฟัง, แล้วก็ค้นคว้าพิจารณาใคร่-ครวญหาเหตุผล. *ทุกข์มันมาจากไหน. ให้พิจารณาทุกข์ก่อน.* ทุกข์เป็นของจริงอันประเสริฐ. มันมาจากไหนค้นขึ้นไปซิ. เห็นแต่มาจากโง่นั่นแหละ. ดวงจิตเป็นผู้โง่. มันต้องเป็น, มันต้องเดือดร้อน, มันถึงใคร่, มันถึงปรารถนา, มันถึงอยากเป็นนั่นเป็นนี่. มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่, เพราะเกลียดเพราะชัง. มันชังมันก็ไม่อยากเป็น. แล้วก็หาของมาแก้ไข. หาคิดอีหยังมาทา. หนังเหี่ยวก็เอามาทาลอกหนังออก. มันได้กี่วัน. มันก็เหี่ยวอย่างเก่า. นี่หาทางแก้ดู. ท่านว่าวิภวตัณหา, มันเป็นกับดวงใจ. เราสดับรับฟังอยู่, อบรมอยู่ทุกวันนี้, ทำความเพียรอยู่ทุกวันนี้ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา. ครั้นรู้แล้ว, ก็คุมเอาแต่ใจนี่ขัดเกลาเอาแต่นี่, สั่งสอนเอาแต่นี่, ให้มันรู้เท่าสังขารนี่แหละ. มันไม่รู้เพราะมันโง่ว่าแม่นหมดทั้งก้อนนี้เป็นตัวเรา. เป็นผู้หญิง, ผู้ชาย, ยึดถือไป. ยึดถือออกไปรอบๆ แผ่นดิน. ยึดในตัวยังไม่พอ. ยึดแผ่นดินออกไปอีก. นี่แหละเพราะความหลง, ก็ยึด. ทั้งการทำการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนวิชาศิลปะทุกสิ่งทุกอย่าง, ก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตน, บำรุงบำเรอตนให้เป็นสุข. บำรุงพระศาสนา, ค้ำจุนพระศาสนาก็เป็นการดี. *ขอให้รู้เท่าแล้วอย่าไปยึดมันเท่านั้นแหละ.*

ในปฏิจสมุปปบาทท่านว่า อวิชชาให้เกิดสังขาร. สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ. วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป. *ท่านว่าให้ดับความโง่อันเดียวเท่านั้น. ผลดับหมด.* เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ. *ธรรมทั้งหลายคือดีก็ดี. ชั่วก็ดี. ไหลมาแต่เหตุคือความโง่, ความไม่เข้าใจ. คิดว่าเป็นตัวตน. ก็ได้รับผลเป็นสุขเป็นทุกข์สืบไป. ท่านเรียกว่า* วัฏฏะ, *การวน. วนไม่มีที่สิ้นสุด.* เราท่องเที่ยวอยู่นี่ตั้งแต่แผ่นดินเป็นแผ่นดินมาแล้ว. ทุกคนนี่แหละ. คุณหมอก็ดี. คุณหญิงก็ดี. เกิดมาชาตินี้นับว่าบุญบารมีอันพวกท่านทั้งหลายได้อบรม, ศีลห้า, ศีลแปด, รักษาอุโบสถ, รักษากรรมบทสิบ, จึงเป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์. เกิดมาก็ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน, ไม่เป็นผู้มักหน่าย. มีความพอใจแสวงหาวิชาศิลปะ, จนได้เป็นใหญ่เป็นโตเป็นสูง. นี่ก็เพราะบุญกุศลของเราได้สร้างสมอบรมมา. จึงว่า *ปุพเพ กตะ ปุญญะตา.* คือบุญได้สร้างสมไว้แล้วแต่กาลก่อน. แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร. ประเทศอันสมควรก็หมายเอาสกนธ์กายอันนี้. หรือจะหมายเอาแผ่นดิน, ฟ้า, อากาศ ก็ได้. หรือจะหมายเอาประเทศที่มีพระพุทธศาสนาตั้งมั่นถาวร, และมีอาจารย์, นักปราชญ์ แนะนำสั่งสอนได้. อันนี้ก็ว่าประเทศอันสมควร. *ปฏิรูปะเทสะวาสะ.* พวกเราได้เคยอบรมสร้างสมบุญกุศลมาหลายภพหลายชาติแล้ว, จึงเป็น

ผู้บริบูรณ์สมบูรณ์, แล้วก็ได้เกิดในประเทศอันสมควร. ประเทศเราได้นับถือพระพุทธศาสนาตั้งแต่บรรพบุรุษจนตราบเท่าทุกวันนี้. เราก็ได้นับถือพระพุทธศาสนา. แล้วก็ได้ตั้งตนไว้ในที่ชอบ, คือตั้งตนไว้ในการสดับตรับฟัง, ทราบทุกสิ่งทุกอย่าง. ในทางโลกก็ดี, เกื้อกูลอุดหนุนโลกให้เจริญ. ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำอัตตประโยชน์ ประโยชน์ของตนก็ได้แล้ว. ประโยชน์ของผู้อื่น, ของโลก, ก็ได้อยู่. นี่แหละชื่อว่าตั้งตนไว้ในที่ชอบ. แล้วก็ตั้งตนอยู่ในศีล, ในการภาวนา. ตั้งตนอยู่ในการสดับรับฟัง. นี่เรียกว่า *อัตตสัมมาปณิธิ. ตั้งตนในที่ชอบ. ท่านกล่าวว่าเป็นมงคลอันประเสริฐสุด. ให้มีสติควบคุมใจของตน. อันนี้ก็ชื่อว่า ตั้งตนไว้ในที่ชอบอย่างสูงสุด. นี่แหละ.* ให้ควบคุมดวงจิตของเราให้รู้จักเสีย.

เจ้ากรรมนายเวรก็คือดวงจิตของเรานี่แหละ. ผีนรกก็เป็นดวงจิตอันนี้. สวรรค์ก็เป็นดวงจิตอันนี้. พรหมโลกก็ดวงจิตอันนี้. ครั้นรู้จักแล้ว, ก็ทำความเพียรต่อไปจนเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในอัตภาพของตนที่เป็นมาหลายภพหลายชาติ. การเกิดเวียนไปเวียนมาก็ไม่ได้อะไร, *มีแต่การสดับรับฟัง, มีแต่การบริจาคให้ทาน. มีแต่ศีลของตนเท่านี้เป็นอริยทรัพย์, ทรัพย์ภายในติดตามไปกับดวงจิตของเราทุกภพทุกชาติ.* จิตเมื่อมันทำความชั่วไว้แล้วก็ไม่ลืม. ใครไม่ต้องการสักคนหมดทั้งนั้น ความชั่ว บาปกรรม. ให้

คิดดู. แต่นักโทษเขาลักเขาปล้นสดมภ์แล้ว, เขาก็หลบหนีไปซ่อนอยู่ตามป่าเขาตามถ้ำตามดง, เพราะเขาไม่ปรารถนาจะให้พวกตำรวจไปจับเขา. อันนั้นมันก็ไม่พ้นดอกบาปน่ะ. ฉันใดก็ดี, ครั้นทำลงแล้ว. ทำบาปอกุศลจิตก็เป็นผู้จำเอา. ไปตกนรกก็แม่นดวงจิตนั่นแหละเป็นผู้ไปตก. อัตภาพคือร่างกายของเรานี้มันก็นอนทับดิน. ส่วนดินมันก็เป็นดิน. ส่วนน้ำมันก็เป็นน้ำ. ส่วนลมส่วนไฟ, มันก็เป็นลมเป็นไฟของเก่ามัน. ครั้นพ้นแล้วก็กลับมาถือเอาดินเอาน้ำของเก่าอีกเท่านั้นแหละ. แล้วก็มาใช้ดินน้ำไฟลมนี่แหละครบบริบูรณ์. เอามาใช้ในทางดีทางชอบ, ก็เป็นเหตุให้ได้สำเร็จมรรคผลพระนิพพาน. พระพุทธเจ้าสร้างบารมีก็อาศัยดินอันนี้แหละ, ประเทศอันสมควรอันนี้แหละ, สาวกจะไปพระนิพพานตามพระพุทธองค์ก็อาศัยอัตภาพอันนี้. ครั้นไม่อาศัยอัตภาพอันนี้มีแต่ดวงจิตหรือมีแต่ร่างซื่อ ๆ ก็ไม่สำเร็จอะไรหมดทั้งนั้น, เหมือนกันทั้งนั้น. พวกเทพยดาได้ชมวิมานชมความสุขอยู่ตลอดชีวิต, ชมบุญชมกุศล, ก็ทำเอามาแต่เมืองมนุษย์. ครั้นจุติแล้วก็ได้ไปเสวยผลบุญกุศลของตน. ครั้นหมดบุญแล้วก็ลงมาเมืองมนุษย์มาสร้างอีก. แล้วแต่จะสร้างเอา. อันชอบบุญ, ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบุญ. อันชอบบาป, ก็ตั้งหน้าตั้งตาทำเอาบาป, เหมือนพระเทวทัตนั่น. ต่างคนต่างไปอย่างนั้น.

อาตมาบอกไว้เท่านั้นว่าให้มีสติคุมดวงจิต. สัตว์นรกก็แม่นจิต. สัตว์อเวจีก็แม่นจิต. พระอินทร์พระพรหมก็แม่นจิต. ที่เข้าพระนิพพานก็แม่นจิต, ไม่ใช่ใคร. *จิตไม่มีตนมีตัว. จิตเหมือนวอก (ลิง) นี่แหละ. แล้วแต่มันจะไป, บังคับบัญชามันไม่ได้. แล้วแต่มันจะปรุงจะแต่ง, บอกไม่ได้, ไหว้ไม่ฟัง. เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าให้วางมันเสีย, อย่าไปยึดถือมัน.* ก็จิตนั่นแหละมันถือว่าตัวกู. อยู่เดี๋ยวนี้ก็ดี, เราถือว่าเราเป็นผู้ชาย, เราเป็นผู้หญิง, ก็แม่นจิตนั่นแหละเป็นผู้ว่า. มันไม่มีตนไม่มีตัวดอก. แล้วพระพุทธเจ้าว่าให้วางเสีย, ให้ดับวิญญาณเสีย. ครั้นดับวิญญาณแล้ว, ไม่ไปก่อภพก่อชาติอีก, ก็นั่นแหละพระนิพพานหละ. แน่ะพระพุทธเจ้าบอกอย่างนั้น. มันไม่อยู่ที่อื่น. *นรกมันก็อยู่นี่. พระนิพพานก็อยู่นี่. อย่าไปค้นที่อื่น. อย่าไปพิจารณาที่อื่น. ให้ค้นที่สกนธ์กายของตน,* ให้มันเห็นเป็นอสุภะอสุภัง, ให้เห็นเป็นของปฏิกูล. ให้เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายมันนั่นแหละ. แต่กี้ (เมื่อก่อน) มันเห็นว่าเป็นของสวยของงามของดี. ดวงจิตนั่นเมื่อมีสติควบคุม, มีสัมปชัญญะค้นหาเหตุผล, ใคร่ครวญอยู่มันเลยรู้เห็นว่าอัตภาพร่างกายนี้เป็นของปฏิกูล, ของเน่าเปื่อยผุพัง. แล้วมันก็จะเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย. จิตนั่นแหละเบื่อหน่าย. จิตเบื่อหน่าย, จิตไม่ยึดมั่นแล้ว, เรียกว่า *จิตหลุดพ้น,* ถึงวิมุตติ. วิมุตติ

คือความหลุดพ้นจากความยึดถือ, หลุดพ้นจากอุปาทาน ความยึดมั่น พ้นจากภพจากชาติ ตั้งใจทำเอา.

"ธรรมมีกับทุกคน"

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๒๐

พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร

การฟังธรรมะป่า ไม่ต้องพนมมือ นั่งเฉยๆ กำหนดจิตของตัว ความจริงธรรมที่พระพุทธเจ้านำมาสอนสัตวโลกมีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่ใช่ว่าธรรมไม่มี เนื่องจากตัวของเราไม่หาธรรม มาสอนตัวเอง มาฝึกตัวเอง จึงไม่เห็นธรรม

ความจริงธรรมมีอยู่ด้วยกัน ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าจึงมีธรรม พระอรหัตอรหันต์ถึงค่อยมีธรรม ความจริงธรรมมีแต่วันเกิด ธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านฝึกอบรม ท่านกำหนดลมของท่าน ก่อนวันที่จะตรัสรู้ ก็แสดงว่า *ลมหายใจ*คนยังไม่ตาย มีกันทุกคน ไม่ใช่ว่ามีแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว แต่เราไม่ได้กำหนด ไม่ทราบว่าลมออกลมเข้าอย่างไร

ใจของเราเพลิดเพลินมัวเมาแต่สิ่งภายนอก ไม่ได้กำหนดดูลมว่ามันหยาบ มันละเอียด มันเข้า มันออก สั้นยาวขนาดไหน เป็นอย่างไร สติไม่อยู่กับลม คิดปรุงฟุ้งไปหาเรื่องต่างๆ ก็เลยไม่เห็นธรรม

นอกจากนั้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็เป็นธรรม ซึ่งมีอยู่ในตัวของพวกเราท่านทุกคน พระพุทธเจ้าแนะสอนพวกนักบวช จะเป็นสามเณร ภิกษุในศาสนา ท่านก็สอน

ธรรม คือ สอน **มูลกรรมฐาน เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ** หมายถึง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี่ก็เป็นธรรมอันหนึ่ง นอกจากนั้น ธรรมซึ่งเรียกว่า **สติ** เราก็รู้ก็เข้าใจ **ปัญญา** ก็เป็นธรรม **ความเพียร ความอดทน** เป็นธรรมทั้งนั้น

แต่เหตุใดพวกเราจึงไม่เห็นธรรม ก็เพราะเราไม่นำธรรมมาพินิจพิจารณา ไม่ศึกษาธรรม ใจจึงฟุ้งปรุง เดือด-ร้อน วุ่นวาย กระสับกระส่าย ด้วยกิเลสตัณหา จิตไม่เคยสงบระงับ เลยไม่เห็นความสุข ไม่เห็นคุณค่าของธรรมในตัว ไปหาสิ่งอื่นมาเป็นความสุขของใจ ใจก็เลยวิ่งว่อนไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ไม่มีความสงบสุขภายใน

ทางศาสนาท่านจึงสอนให้กำหนดพิจารณา จะ*พิจารณาอะไรก็พิจารณากันไป แต่อย่าให้หนีจากกายจากใจของตัว* ถึงภายนอก ก็ให้น้อมเข้ามากำหนดพิจารณาเทียบเคียงกัน เขาอย่างไรเราก็เป็นอย่างนั้น เราอย่างไรเขาก็เป็นอย่างนั้น เพื่อจะให้ใจรู้เห็นเป็นจริงไม่เพลิดเพลินไม่หลงใหลในสิ่งต่าง ๆ

ถ้าเราฝึกใจของเราให้เป็นธรรม จะไปอยู่ที่ไหนธรรมก็มีอยู่ในกายในใจของเรา เห็นอะไรก็กลายเป็นธรรมไปด้วยกันทั้งนั้น คนที่มีธรรมในใจจึงไม่เป็นคนอดจนธรรมจะอยู่ป่าอยู่เขาก็เป็นธรรม อยู่บ้านก็เป็นธรรม เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็น *อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา* ด้วยกันทั้งนั้น แต่เรา

ไม่เห็นความเป็นจริงอย่างนั้น ตื่นเต้น เพลิดเพลิน ลุ่มหลง

ถ้าพิจารณาเรื่องของธรรมจริงจัง จะหายจากความเพลิดเพลินติดข้องของใจ เพราะใจรู้เห็นตามเป็นจริงในสิ่งต่างๆ ไม่มีอะไรที่จะหลอกลวงจิตใจต่อไป ไม่ว่าด้านนาม-ธรรม หรือรูปธรรม *การที่จะรู้เห็นเด่นชัด อย่างนั้น ก็อาศัย*ความสงบสงัดของจิต มีพื้นของสมาธิ คือ *ฝึกจิตให้สงบลงรวมเสียก่อน* ถ้าพิจารณาสุ่มเดา เอาสัญญาคาดหมายความเห็นก็ไม่แจ่มประจักษ์ เกิดรักเกิดชอบต่างๆ นี่คือจิตที่ไม่มีรากฐานทางด้านสมาธิ คิดได้ จำได้ ปรุงได้ เหมือนกันแต่ทว่ามันไม่แจ่มใส เข้าใจตามเป็นจริง

ฉะนั้น การฟังธรรม การศึกษาธรรม จึงควรที่จะพิจารณาในตัวของตัว ใจที่กำหนดธรรม พิจารณาธรรมนับวันจะละ จะถอน จะเบา จะสบาย เพราะความเห็นความเป็นของตัว เข้าใจตามเป็นจริง จึงควรที่ทุกคนจะค้นคิดพิจารณาธรรมมาสอนตัว ไม่ปล่อยไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ

ถ้าเรากำหนดลมหายใจ ก็กำหนด เชื่อมั่นอยู่ในลมหายใจ ว่าจะนำความสงบสุขมาให้ อารมณ์อื่นเกิดขึ้นหรือผ่านมา ไม่ต้องติดตามเกี่ยวข้อง จะกำหนดอยู่กับลมเรื่อยไป จนลมละเอียดเข้าไปสงบลงรวมได้ จิตละเอียดจนถึงกับว่า บางท่านบางคนสงสัยตนของตน เอ๊ะ นี่เรา

ตายหรือยัง ไม่มีลมเข้าลมออก เกิดสงสัยขึ้นแบบนั้นก็มี เพราะ*ลมละเอียด ออกได้ทุกขุมขน ไม่ต้องออกทางจมูก* นี่คือจิตละเอียดลงไป ลมละเอียด ต่อจากนั้นก็รวมลงไปเป็นหนึ่ง ซึ่งไม่ได้ติดข้องกับลมกับกาย ไม่มีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์สัญญาอะไร *มีแต่สติ* รู้อยู่เท่านั้น ว่าใจของเรารวม ไม่ได้คาดหมายถึงเรื่องของกาย

พอจิตรวมลงอย่างนั้น มันไม่ได้คาดหมายว่าเรานั่งเรานอน เรายืน เราเดิน ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไร ถ้าจิตรวมอยู่ไม่มีการถอดถอนจะนั่งขนาดไหน กี่ชั่วโมง กี่วันหรือเป็นปีก็นั่งได้

ที่มันเป็นไปไม่ได้ก็เพราะจิตถอนจากความเป็นหนึ่งขึ้นมา มารับเวทนาสัญญา รับรู้เรื่องต่างๆ ระยะที่จิตเป็นหนึ่งอยู่นั้น มันไม่ได้ยึดถืออะไร ไม่มีเวทนาสัญญา คือไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของกาย ของเวทนาสุขทุกข์ เป็นหนึ่งอยู่เฉพาะ

เมื่อเป็นอย่างนั้น *ถอดถอนขึ้นมาพิจารณา* ธาตุขันธ์หรือพิจารณาอะไร ก็ *มีกำลัง สามารถที่จะรู้ จะเข้าใจ* หรือบางทีก็เกิดความรู้ผุดขึ้นจากตนเอง แล้วแต่วาสนาอุปนิสัย บางท่านก็เป็นบาลีขึ้นมา บางท่านก็ออกภาษาของเราเอง บอกให้รู้เรื่องต่าง ๆ ซึ่งเราไม่เคยนึกเคยฝัน เคยศึกษาจากใครมา แต่มันก็บอกขึ้น เป็นขึ้น ให้เราเข้าใจ

ทางผิดก็บอก ทางถูกก็บอก

เมื่อจิตของเราเข้าถึงธรรม มีความสงบสงัดภายใน การฟังธรรมจากใจของตัว ฟังได้ เพราะมันผุดบอก ผิดถูกดีชั่วต่างๆ ประพฤติปฏิบัติง่าย สะดวกสบาย แต่จิตจะเป็นอย่างนั้น ก็ต้องอาศัยการขยันหมั่นเพียร กระทำบำเพ็ญ ไม่ทำเล่นพอเป็นพิธี หากทำจริง ทำจัง จะต้องเห็น ต้องเป็นทุกคนไป

ธรรมะของใจฟังยาก ดูยาก ถ้าหากไม่ประพฤติปฏิบัติ ส่วนธรรมะจากปากของคนอื่น หรือตำรับตำรา หาอ่านหาฟังง่าย แต่ใจจะเชื่อมั่นจริงจัง เชื่อยาก หากเราทำเองประพฤติปฏิบัติเอง *รู้ขึ้น เป็นขึ้น*จาก*ตัวของตัว เชื่อมั่น*ไม่ค่อยหวั่นไหวในอารมณ์สัญญาต่างๆ นี่การปฏิบัติธรรม การฝึกจิตฝึกใจ

ความสุขทางโลกที่เคยผ่านมาจากลาภ ยศ สรรเสริญ ทุกคนเคยผ่าน เคยรู้ว่ามันสุขขนาดไหน เมื่อใจลงรวมเป็นสมาธิ ระงับดับกิเลสชั่วระยะเวลานิดๆ หน่อยๆ ซึ่งเทียบได้กับความสุขของใจที่ไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ มันสุขขนาดไหน ประเสริฐวิเศษขนาดไหน มีอะไรในโลกที่จะเทียบเท่ากับความสุขของใจที่ลงรวม ทราบได้เข้าใจดีในตัวของตัว

ฉะนั้น ผู้ที่รู้เห็นภายใน เข้าใจธรรมจริงจัง ท่านจึง

อยู่เป็นสุข ทั้งๆ ที่สิ่งอื่นไม่มี ขาดแคลน ที่อยู่ของนุ่งของห่ม หรืออาหารการขบฉันไม่เป็นของสำคัญ อาหารของใจคือธรรมมีอยู่ในตัวของท่าน พระที่อยู่ป่าอยู่เขา สมัยเก่าก่อนตอนท่านพระอาจารย์มั่น พระอาจารย์เสาร์ ไม่ต้องพูดตอนออกปฏิบัติใหม่ๆ เคยไปอยู่ในสถานที่ต่างๆ บางแห่งบางที่ไปบิณฑบาตก็มีแต่ข้าวเปล่าๆ บางที่ก็ได้กล้วยน้ำว้าใบเดียว อยู่ ๒ องค์ ๓ องค์ กล้วยใบเดียวนั่นล่ะ ก็อยู่ได้เพราะใจมันชอบ ใจมันเย็น ใจมันรู้ มันเห็นเรื่องธรรมะ

ถ้าใจไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ไม่ไปอย่างนั้น มันก็ทุกข์ยากลำบาก ติดคุกก็ยังมีอาหารการกิน ไม่ใช่มีแต่ข้าวอย่างเดียว ยังดี ยังประเสริฐกว่าพระที่อยู่ตามป่าตามเขานี่ใจท่านชอบในเรื่องของธรรมะ ก็อยู่อย่างนั้น ไม่มีอะไรไปพัวพันเกี่ยวข้อง ตาก็ไม่ได้ดู หูก็ไม่ได้ฟัง เรื่องภายนอกไม่ได้ยุ่งเหยิง ขบฉันอะไรไปพอประทังชีวิตเอาไว้ แล้วก็ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ

ความจริงถ้าหากท่วมเกินไป เหลือเฟือเกินไป ใจไม่ค่อยจะเป็นไปให้ เพราะมันสมบูรณ์ทุกสิ่งทุกอย่างไป *ครูอาจารย์หรือพระพุทธเจ้าเอง ท่านเคยปฏิบัติมาด้วยความอดอยากยากจนอย่างนั้น* ไม่ใช่สมบูรณ์พูนสุขทุกอย่างจึงได้ธรรม ทางกายรู้สึกว่าขาดแคลน ไม่ค่อยจะสมบูรณ์แต่ทางใจสมบูรณ์ เพราะไม่ได้วุ่นวายเกี่ยวข้องกับเรื่อง

ภายนอก สะดวกสบายในการกำหนดพินิจพิจารณา อรรถ-ธรรมอะไร ไม่มีรูปมีเสียง เรื่องอื่นมารบกวน กลางวันกลางคืนทำสะดวกสบายสงบ

มนุษย์เรา โดยส่วนใหญ่ เสียงจากสัตว์ก็ไม่ค่อยเป็นภัย ให้เกิดราคะตัณหา แต่ *เสียงมนุษย์ด้วยกันเป็นภัยอันตรายต่อพรหมจรรย์* ต่อความสงบของจิต เสียงสัตว์ป่า อย่างช้าง เสือ สัตว์ร้ายต่าง ๆ ก็ทำให้จิตใจหดตัวเพราะความกลัว สติกล้าขึ้น ศรัทธาแข็ง เพราะอยู่ในป่าไม่มีอาวุธอะไรจะไปพึ่งพาอาศัยใคร

เชื่อในอรรถในธรรม ว่าธรรมต้องรักษาผู้ประพฤติ-ธรรม ถ้าไม่มีกรรมคงไม่มีอันตราย ไม่ยอมประมาทคิดปรุงไปในทางชั่ว ทางเสียต่างๆ เพราะบางทีภัยอันตรายจะมาถึง เร่งรีบกำหนดจิตพินิจพิจารณาธรรมสอนตัว

ใจของท่านจึงสงบง่าย สบายกว่าอยู่วัดธรรมดา อยู่บ้านอยู่เมือง เพราะการฝึกในสถานที่อย่างนั้น ถูกตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอนหรือพระพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติมา ฉะนั้น *ป่า* สมัยก่อน จึง เป็น*มหาวิทยาลัยสำหรับฝึกใจ*

แทบทุกองค์ได้ความรู้ ความเห็น อรรถธรรมชัดเจนจากป่า เพราะสถานที่เหมาะ เงียบสงบ เป็นกายวิเวก เมื่อกายได้วิเวก จิตก็พลอยวิเวกไปตาม พอพินิจพิจารณาธรรม หาทางชำระจิตใจที่ใคร่คิดนึกอยู่เสมอว่า เรามาฝึก

จิตอบรมใจ ไม่ใช่เรามาอยู่ป่า เพื่อจะให้กิเลสตัณหาตกพังออกไปเองถ่ายเดียว เมื่อถึงสถานที่เหมาะดี จะต้องทำเต็มเม็ดเต็มหน่วย ไม่ปล่อยเวลาให้เป็นหมัน ท่านทำกันอย่างนั้น จึงมีธรรมมาแนะสอนสรรพสัตว์

พระพุทธเจ้า ครูอาจารย์ ก็ทำแบบนั้น ไม่ใช่ท่านวุ่นวาย กังวลในเรื่องอื่น การฝึกจิตอบรมใจ ให้ได้รับความสุข ให้รู้ เข้าใจในอรรถธรรม เป็นของที่ประเสริฐวิเศษ แต่สมัยปัจจุบันทันตาคนไม่ค่อยจะนิยมชมชอบ

ส่วนใหญ่ใคร่คิดในเรื่องนอก ไม่ได้คิดว่า*ความปรุง-แต่ง นึกคิดเรื่องนอก เป็นพิษเป็นภัย นำทุกข์มาให้แก่ใจของตัว* ไม่เห็นว่ามันเป็นเวรเป็นภัย เลยไม่กลัวกัน คนนั้นก็ทำ คนนี้ก็พูดเรื่อยไป ในเรื่องนอกๆ ส่วนจิตใจของตัวเองเป็นอย่างไร ไม่ค่อยคำนึงคำนวณถึงเรื่องของใจ เพราะเหตุใด ก็เพราะใจไม่เคยเห็นเรื่องอรรถธรรม ถึงค่อยคิดค่อยปรุงอย่างนั้น

ใจที่ท่านมีอรรถมีธรรม แวบไปใคร่คิดข้างนอก ท่านจะต้องเสียจิตเสียใจให้ตัวเอง รักษาตัวของตัวไม่คุ้มสติไม่ทัน ปัญญาไม่พอ หมั่นอบรมไปศึกษาไป แต่ก็เป็นธรรมดา คนทำงานก็ต้องมีผิดพลาด แต่อย่าไปเข็ดหลาบเรียนก็ต้องมีการสอบได้หรือสอบตกเป็นธรรมดา เมื่อตกก็ไม่เรียนต่อ เมื่อผิดก็ไม่พยายามทำให้ถูก มันก็เป็นไปไม่ได้

หรือผิดพลาดไป ก็ไม่ควรจะเสียใจเกินไป หน้าที่มีอย่างไรก็ทำไป

จิตใจเมื่อฝึกอบรมใหม่ๆ ก็จะเป็นทุกข์ ทนไป ในขั้น **ทันธาภิญญา** คือปฏิบัติรู้ได้ช้า ปฏิบัติไม่สะดวก ลำบาก ส่วน **ขิปปาภิญญา** พอได้สดับรับฟัง สำเร็จในที่นั่งตอนที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรม จากพระโอษฐ์ของพระองค์ นั่นเป็นอีกแบบหนึ่ง

พวกเราไม่เป็นอย่างนั้น เพราะเคยได้สดับรับฟังธรรมมาพอสมควร แต่จิตใจจะรู้เห็น ละกิเลสเด็ดขาดมันไม่เป็นไป กระทำบำเพ็ญ บางทีก็ดี บางทีก็เสีย ตื่นเต้นในเมื่อเวลามันดี มีความสุข ปีติ ปลื้มใจเกิดความสว่างไสว เกิดความสงบสุข เมื่อทำไม่ได้อย่างเคยรู้เคยเห็นเคยเป็นมา ก็เสียใจ หงอยเหงาเจ่าจุก

มันเป็นธรรมดาทุกคนที่ประพฤติปฏิบัติ นี่คืออาการของจิตที่ยังติดยังข้องในดีในชั่วต่างๆ แต่ก็ไม่ทอดธุระ ไม่ท้อถอย กระทำบำเพ็ญไป สอนใจของตน ว่าก่อนมันจะเห็นจะเป็นจะรู้ จะสงบสงัดมีใครเขาเอามาให้ ความสงบสงัดส่วนนั้น ใครมาช่วยทำให้ เราจึงมีจิตใจสงบสงัด ปฏิบัติสะดวกสบาย ในเมื่อมันเสื่อมมันเสียไป ใครเขาขโมยไป แย่งชิงไป จนจิตพินิจพิจารณารู้เท่าเรื่องต่าง ๆ

เข้าใจถูกว่าสิ่งที่เกิดขึ้น จะต้องมีการดับไป อันนี้ไม่

ใช่เรื่องของใจ เป็นเรื่องอาการ *ตัวของใจจริงเป็นอย่างไร เข้าใจ* การเสื่อมการเจริญ ไม่ต้องคำนึงคำนวณ หน้าที่ปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติไป ไม่ได้งมเงา ตะครุบเงา ปฏิบัติเรื่อยไป ใจคงเส้นคงวา สะดวกสบาย เข้าไปถึงขั้นของจิตของใจจริงจัง ถึงธรรมจริงจัง

สิ่งเหล่านี้ ที่ว่าเสื่อมว่าเจริญมันเป็นอาการ ไม่ใช่ตัวของจิตของใจเอง *ผู้รู้เสื่อม* ยังมีอยู่ *ผู้รู้ว่าเจริญ* ยังมีอยู่ *ผู้นั้นแหละผู้ไม่เสื่อมไม่เจริญ* หน้าที่ปฏิบัติ ปฏิบัติเรื่อยไป เลยไม่ตื่นเต้น

จิตใจเคยเป็นอย่างนี้ ละเอียดลออจนไม่มีเวลาที่จะไปเกี่ยวข้องกับสัญญาอารมณ์ภายนอก ละเอียดจริง ๆ กำหนดส่งมันไปให้นึกคิดติดข้องเรื่องที่เคยเพลิดเพลินมาเก่าก่อน มันก็ไม่ยอมไป แต่ก็ไม่ยึดเชื่อถือ เพราะเคยเห็นเคยเป็น

เวลามันเสื่อมลงไป พิจารณาอะไรไม่เข้าใจ ก็ไม่เสียใจอีก ทำตามหน้าที่เรื่อยไป นี่คือใจเข้าถึงอรรถถึงธรรมใจสม่ำเสมอ

แต่มันก็อดที่จะดีใจเสียใจไม่ได้ ในการปฏิบัติใหม่ ๆ เพราะยังไม่เข้าใจ ยังหลงสมมติเหมือนกันกับผู้สอบได้สอบตก ความจริงใบประกาศต่างหากเขาว่าได้ว่าตก ความรู้ที่เราจำมาเรียนมาไม่ได้ตกไปตามที่เขาว่าเราตกหรือเราได้

มันยังคงอยู่อย่างนั้น ความรู้ที่ว่าเสื่อมว่าเจริญก็เหมือนกัน ไม่ได้หายไปที่ไหน จึงไม่มีการเสียใจ เพราะคิดถูก แก้ปัญหาของตัวเป็น เลยไม่เดือดร้อน หน้าที่ประพฤติปฏิบัติอย่างไร ก็ประพฤติปฏิบัติเรื่อยไป

การปฏิบัติใจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นเรื่องละเอียด ไม่เหมือนด้านวัตถุ ผู้คนถึงไม่ค่อยนิยมกัน ไม่ว่าตั้งแต่ฆราวาสธรรมดา พระเจ้า พระสงฆ์ ผู้สนใจในการจะประพฤติปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาก็หายาก

พระมีมากจริงจำนวนแสนๆ แต่จะรู้เห็น เด่นประจักษ์ในเรื่องอรรถธรรมหายาก สร้างอันอื่น โบสถ์วิหาร เจดีย์ราคาหลายๆ ล้าน ก็มีคนสร้างสำเร็จ แต่ *สร้างจิตสร้างใจของตัวเองยากหนักหนากว่าจะสำเร็จ* เพราะหลงมายาของกิเลส เพลิดเพลินไปเรื่องนอก

ฉะนั้น จงพากันฝึกอบรมให้เห็นความสุข อย่าไปเข้าใจว่าเราไม่มีธรรม เราจนธรรม ธรรมทั้งนั้น สุขก็เป็นธรรม ทุกข์ก็เป็นธรรม ธรรมมีอยู่ในตัวครบพอบริบูรณ์ รูปธรรม นามธรรม สิ่งที่เรามอง เห็นด้วยตาคือรูป สิ่งที่เรามองไม่เห็นด้วยตา เป็นความเจ็บปวด ความคิดปรุงต่างๆ นั่นเรียกว่านาม มันมีอยู่ด้วยกัน ถ้าสติมี ปัญญามีพิจารณารอบคอบ มันเป็น *ธรรมศึกษา* ในตัวของมัน

หนามยอกเอาหนามบ่ง พินิจพิจารณา **ทุกฺขํ อริย**

สจฺจํ มันมีอยู่ในดินฟ้าอากาศ อยู่ในต้นไม้ภูเขา หรือมันมีอยู่ในตัวของเรา พิจารณาให้เข้าใจ ทุกคนกำหนดรู้ ให้รู้อย่าไปยึดไปถือ ว่าทุกข์เป็นเรา เราเป็นทุกข์ เมื่อมันเข้าใจรู้เห็นตามเป็นจริง มันเป็นอย่างนั้น มันไม่ได้เกาะเกี่ยวยึดถือกัน

ถ้าหากไม่รู้ตามเป็นจริง มันเป็นไปไม่ได้ ใจจะต้องยึดต้องหมาย เมื่อยังยึดยังหมายก็เข้าใจได้ กิเลสยังมีเพราะยังยึดยังถือ ยังติดยังข้องรีบประพฤติปฏิบัติให้เข้าใจประจักษ์ชัดเจน

สมุทัย ความใคร่คิดก่อทุกข์เผาตัว ก็มีอยู่ทุกคนท่านให้ละเรื่องของสมุทัย ไม่ให้สะสม **กามตัณหา** ความใคร่ในกาม กิเลสกาม วัตถุกาม นี่แหละตัวสำคัญที่ก่อกวนพวกเราท่านให้เกิดทุกข์ ไม่ใช่เรื่องอื่น จงพากันกำหนดพินิจพิจารณา ไม่อย่างนั้นก็ไม่มีทางสงบ ระงับ ไม่มีทางดับมันได้ **ภวตัณหา** เกิดมาก็ไม่อยากจะหนีจากภพจากชาติยินดีในเนื้อในหนัง ในร่างของตัว ใครมาตำหนินิด ๆ หน่อย ๆ ว่าไม่ดีอย่างนั้น ไม่ดีอย่างนี้ ก็ไม่พอใจ ความใคร่คิดติดข้องในภพ นั่นเรียกว่าภวตัณหา ทำให้เกิดทุกข์ เพราะความยึดความถือ **วิภวตัณหา** ความไม่ปรารถนา สิ่งที่ตนไม่พอใจ นี่เรียกว่าสมุทัย สิ่งใดเล่าที่เราไม่พอใจ แก่ เจ็บตาย ไม่ว่าผู้หญิงผู้ชาย ไม่อยากเป็น อยากเห็น อยากรู้

จะแก้ไขวิธีใด จะแก้ไขเรื่องเหล่านี้ มันแก้ไขไม่ได้

เมื่อมีเกิด มันต้องมีแก่ มีตาย ธรรมชาติธาตุขันธ์เขาเป็นไปอย่างนั้น แต่จิตใจเราท่านไม่เข้าใจตามเป็นจริง ก็เลยไปหึงไปหวง ไปแก้ไปไข ใจก็เลยเกิดทุกข์ขึ้น ท่านจึงให้ละความทุกข์ของใจ ท่[illegible]สมุทัย คือความข้องติดคิดปรุงในเรื่องเหล่านี้ เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ละถอน ขาดจากเรื่องเหล่านี้ **นิโรธ** ความดับทุกข์ ไม่ต้องไปเรียกร้องมาจากที่ไหน

มันประจักษ์ในใจ เหมือนไฟดับ แสงสว่างไม่มี ถึงยังร้อนอยู่ มันก็นับวันจะเย็นไป ถ้ามันดับ ดับสนิทแล้ว เราจะนั่ง จะนอน จะเหยียบ มันก็ไม่แสดงความร้อนไหม้เผาเรา เพราะไม่มีไฟแล้ว

ใจของท่านที่ไม่มีไฟ ใจของท่านที่พ้นจากภัยในวัฏฏะก็ทำนองเดียวกัน ทั้งๆ ที่ท่านก็มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ เหมือนกันกับมนุษย์ทั่วไป แต่ทำไมท่านไม่ติดข้องหลงในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส เหมือนพวกเรา เพราะใจของท่านฝึกอบรม รู้เห็นเด่นชัดประจักษ์ในตัวของท่าน ไม่มีอะไรที่จะติดต่อเกี่ยวข้องเป็นสะพานไปถึง

เมื่อใจของท่านถึงนิโรธ ถึงวิมุตติ ประจักษ์ในตัวของท่าน เพราะความเป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความสงัด ไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อจะละจะถอนอีก จิตของเรา

ลงรวม จิตของเราละเอียด เราก็ยังทราบดีว่ามันละเอียด แต่ยังไม่หลุดพ้น เมื่อมันพ้นก็ทราบอีก เพราะธรรมไม่มีอะไรปกปิด เป็น **สนฺทิฏฺฐิโก** ผู้ประพฤติปฏิบัติรู้เองเห็นเอง ไม่ใช่คนอื่นมาบอก มาให้ประกาศนียบัตร ถึงจะได้จะเห็น จะดีจะเด่น ตัวของตัวเองรู้เห็น เข้าใจชัดเจน ในการประพฤติปฏิบัติ เป็น **อกาลิโก** ไม่มีกาลมีเวลา ตั้งแต่วันประพฤติปฏิบัติมาจนกระทั่งปัจจุบันเป็นอยู่ มันเป็นอย่างไร ไม่มีอะไรปกปิด

ตัวเราไม่มีสติรักษา ไม่มีปัญญาแนะสอน ธรรมก็เลยเป็นของพระ ไม่ใช่เป็นของตัวของเราเอง หรือพระก็ถือว่าธรรมเป็นของพระพุทธเจ้า ของพระอริยเจ้า ไม่ใช่เป็นสมบัติของเรา ลุ่มหลงไปตะครุบเงาอยู่ข้างนอก

ถ้าหากกำหนดพินิจพิจารณา ธรรมมีบริบูรณ์อยู่ทุกคน ไม่ใช่ไม่มี กิเลสตัณหามี ทุกข์สมุทัยมี นิโรธมรรคก็มีเหมือนกัน ขอให้ทำถูก รักษาจิต กำหนดพินิจพิจารณา อย่าไปปล่อยจิตให้คิดปรุงไปในทางโลก ทางชั่ว ทางเสีย ที่เป็นฝ่ายสมุทัย ถ้าใครตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติ รักษาตัวของตัวอย่างนั้น จิตที่เคยดื้อดึงคึกคะนองต่างๆ จะหดตัวเข้ามา ด้วยอุบายปัญญาของตัวเกิดขึ้น ไม่ใช่มันจะโง่เรื่อยไป ไม่ใช่มันจะหลงเรื่อยไป มันมีวันฉลาด มีวันรู้

ถ้าประพฤติปฏิบัติ แล้วยังโง่เรื่อยไป หลงเรื่อยไป มันก็ไม่มีทางที่จะเกิดศรัทธา เชื่อเลื่อมใส อยากประพฤติปฏิบัติต่อไป นี่มันเป็นไปได้ ในเด็กเล็กเด็กแดง เขาเรียนหนังสือ หัดพูด เขาก็ยังพูดได้ไม่เหลือวิสัย นี่การฝึกจิตอบรมใจให้มีอรรถมีธรรมทำนองเดียวกัน

ถึงจิตจะดื้อดึงคึกคะนองขนาดไหน แต่อาศัยสติอาศัยปัญญาพินิจพิจารณา กำหนดรักษา อยู่ในขอบเขตของกายของใจตัวเองมันก็รู้ มีวิธีที่จะแก้ไขให้เข้าใจตามเป็นจริง มันไม่มีปัญหาอะไรอื่นโลกอันนี้ ปัญหาของใจเป็นปัญหาสำคัญ ยุ่งเหยิงวุ่นวายติดข้อง ทุกข์สุขเพราะหลงสมมติเพราะไม่เข้าจิตเข้าใจในอรรถธรรม ถ้ารู้ถ้าเข้าใจแล้ว ปล่อยได้สบายอยู่ทุกกาลทุกเวลา จะไปไหนมาไหน อยู่หรือตายไม่มีอะไรที่จะสงสัยเสียหาย นี่คือใจสบาย ใจไม่ติดไม่ข้อง

เราอยากได้ อยากเห็น อยากดี อยากเด่นอย่างนั้นก็จงฝึกอบรมรักษา ไม่ใช่คนอื่นจะช่วยเหลือได้ เป็นหน้าที่ของตัวเองจะต้องกระทำบำเพ็ญ ปัญญามันมี ไม่ใช่ว่าจะโง่เรื่อยไป ความคิดติดข้องในสิ่งต่างๆ เราจะต้องยกมาวิจารณ์วิจัย พินิจพิจารณา เช่น ราคะ ความกำหนัดยินดี ในรูปเสียง เรื่องราวต่างๆ มันก็จะต้องเกิดปัญญาพิจารณาให้เข้าใจในเรื่องราคะ ละถอนด้วยอำนาจที่พิจารณาตัวเองเมื่อรู้ตัวเองก็เห็นคนอื่นสัตว์อื่นเหมือนกัน

มันมีอะไรที่น่ากำหนัดพอใจ เพลิดเพลินหลงใหล จิตใจที่ใคร่คิดติดข้องอย่างนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ถ้าฉลาดทำไมไปกอบทุกข์ โกยทุกข์ มาถมใจของตัว มันจะมีปัญญาวิชชาสอนตัว เพราะการกำหนดอรรถธรรม ใคร่คิดเรื่องของกายของใจให้ถี่ถ้วน

นี่เราไม่นำธรรมมาพิจารณา ไม่ศึกษาธรรม ไม่อ่านตัวเอง หลงตัวเองก็เลยหลงคนอื่น ท่านพระอาจารย์มั่นท่านเคยสอน หนังสือตัวเล็กๆ มันเรียนง่าย เรียนแล้วก็หลง เรียนตัวใหญ่ *เรียนกายเรียนใจของตัวเอง* ถ้าได้ตัวนี้ล่ะ *ไม่มีหลง* ท่านเคยเทศน์เคยสอนภิกษุสามเณรตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ จริงของท่าน

ไม่รู้อันอื่นขอให้รู้ใจของตัว ไม่มีอันอื่นขอให้มีอรรถ-ธรรมประจำตัว มันประเสริฐวิเศษอยู่แล้ว ไม่ต้องไปหาอะไรมาเพิ่มเติมความสุข ถ้าหากเห็นหากเป็นในเรื่องของธรรม

ถ้าไม่ประเสริฐวิเศษขนาดนั้น พระพุทธเจ้าท่านจะสรรเสริญ หรือ *นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ* หรือ *นตฺถิ สนฺติ ปรมํ สุขํ* เป็นภาษาของพระพุทธเจ้า ความสุขทั่วไปจะเท่ากับความสุขของความสงบไม่มี รสอะไรทั่วโลกจะประเสริฐเท่ารสธรรมไม่มี ความยินดีอะไรจะเท่าความยินดีในธรรมไม่มีอีกเหมือนกัน ความจริงเป็นอย่างนั้น

หากจิตของเราเห็นจริง

จิตของเราไม่เห็นจริง ก็ฝึกอบรมไป พิจารณาไป แก้ไขไปค่อยเดินไป จุดหมายปลายทางจะเป็นอันเดียวกัน ไม่ต้องสงสัย กำหนดพินิจพิจารณา อย่าไปติดตามเรื่อง *ราคะตัณหา อย่าไปติดตามเรื่องสัญญาอารมณ์ เวลาทำ ทำจริง คนจริงเท่านั้นจะเห็นของจริง* คนไม่จริงล่ะ ไม่เห็นของจริง *ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าจิตจริง มันจริงไปหมด* ถ้าจิตปลอมล่ะ ปลอมไปหมด

เหมือนนักโทษ จะเอาอะไรดีขนาดไหนมาใส่ เอาเพชรเอาทองมาสวม เขาก็บอกของนักโทษ ทั้งๆ สิ่งเหล่านั้นไม่เป็นนักโทษ เขาไม่เป็นโทษ นี่จิตปลอม ถ้าจิตดีเขาไม่ว่ายิ่งเป็นของพระราชา รองเท้าก็เรียก เรียกฉลองพระบาท มีดดาบธรรมดาก็ว่าพระขรรค์ นี่จิตใจของท่านผู้บริสุทธิ์ก็ทำนองนั้น ไม่จน ความคิดอะไรก็เป็นอรรถเป็นธรรมไปหมด เพราะจิตของท่านเป็นธรรม

เราพึงศึกษา พึงประพฤติปฏิบัติ ภาวนานั้นเป็นตัวสำคัญ ที่จะทำจิตทำใจของพวกเราท่านให้รู้เห็น ประเสริฐ-วิเศษได้ เรามีเวลาคุยกัน มีเวลาดูโทรทัศน์ ดูหนัง มีเวลาไปมา ที่อื่นมีเวลา แต่จะนั่งภาวนากำจัดกิเลส ดูเรื่องของจิตคิดปรุง ดีชั่วผิดถูก ไม่ค่อยมีเวลา

พอนั่งเข้าไป มารกระซิบ เอาละขนาดนี้พอแล้ว ดึกแล้ว

เหนื่อยแล้ว เจ็บปวด เชื่อแต่คำของมาร ไม่เชื่อคำของพระพุทธเจ้า ก็ตกเป็นขี้ข้าของมารตลอดเวลา จงตั้งหน้าตั้งตาสู้รบเรื่องกิเลสตัณหา เพื่อชัยชนะของตัวเอง ต่อแต่นั้นก็จะมีความสุขความเจริญ

การอธิบายธรรมก็เห็นว่าพอสมควรแก่เวลา เอวํ

โรค

พระราชนิโรธรังสีฯ (เทสก์ เทสรังสี)

แสดง ณ วัดเจริญสมณกิจ ภูเก็ต

๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๖ ตอนค่ำ

กัณฑ์เมื่อเช้านี้ได้เทศนาเรื่องการสงเคราะห์โรงพยาบาล ตามคำขอร้องทางราชการกรมการศาสนาซึ่งกำหนดเอาวันขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๑๑ ของทุกๆ ปี เพราะโรงพยาบาลเป็นของสาธารณะ รักษาคนไข้ไม่จำกัดเพศ วัย จำต้องใช้จ่ายยามาก เพื่อให้โอกาสแก่ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาจะได้บริจาคเพื่อทำบุญบำรุงโรงพยาบาล จึงได้ขอร้องให้ทางวัดจัดเป็นกัณฑ์เทศน์ตามกำหนดวันและเวลาดังกล่าวแล้ว

แต่นั่นเป็นการสงเคราะห์โรงพยาบาลภายนอก เราพากันทำการสงเคราะห์เป็นครั้งคราว จะเรียกว่านานทีปีครั้งก็ได้ แท้จริงตัวคนเราแต่ละคนได้ปลูกโรงพยาบาล ๒ เสาพากันสงเคราะห์อยู่ตลอดเวลาและเป็นผู้อำนวยการเองด้วย ความไม่สบายเรียกว่าเป็นไข้ นับแต่ปวดหัว เป็นไข้ ปวดท้อง เป็นหวัด เป็นไอ แม้ที่สุดหิวโหยอยากอาหาร เจ็บหนักเจ็บเบา ก็เรียกว่าเป็นไข้ ผู้อำนวยการต้องตรวจ ต้องรู้ด้วยตนเองทั้งนั้น แล้วก็บำบัดเยียวยาบำรุงรักษาถ่ายเท

ด้วยตนเองเป็นนิตย์ เครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกาย ที่อยู่ที่นอนอาศัยที่เราแสวงหามา ก็เพื่อสงเคราะห์การไข้ทั้งนั้นและสงเคราะห์ทุกวันทุกเวลาเสียด้วย โรคชนิดนี้มีอยู่ประจำโลกก่อนแต่เรายังไม่เกิดบิดามารดา ปู่ ยา ตาทวดของเราก็เคยได้มานอนอยู่โรงพยาบาล (โลก) นี้ก่อนแล้วลูกหลานของพวกเราเกิดมาก็จะมานอนโรงพยาบาลนี้อีกไม่มีที่สิ้นสุดสักที วิชาแพทย์เรียนไปเถิดเรียนไปเท่าไรก็ไม่รู้จักจบ คนไข้ก็รักษากันไปเถิด ไม่รู้จักหายสักที ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์เรื่อยไป ตราบใดโรงพยาบาลและคนไข้ยังมีอยู่ (โลกไม่ฉิบหาย) ผู้สงเคราะห์ก็สงเคราะห์กันร่ำไป เจ็บหัว ปวดท้อง เป็นไข้ ไอหวัด เป็นต้น เป็นโรคเกิดจากกาย

ส่วนโรคอีกชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ เมื่อเกิดขึ้นในใจของใครแล้ว จะต้องป่วยถึงกับความตายหรือเจียนตายไม่แพ้กับโรคที่เกิดขึ้นที่กาย โรคที่ว่านี้ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภ โกรธ หลง เป็นต้น เป็นโรคเรื้อรังรักษาหายได้ยาก แม้แพทย์ชั้นเยี่ยมในโลกนี้ก็อาจมีโรคพรรค์ว่านี้ประจำอยู่ในตัวทุกๆ คน ไม่มากก็น้อย

ราคะ คือความใคร่ทำให้จิตใจกระสับกระส่ายกระหายในอารมณ์ที่ตนใคร่ จึงไม่สบายชื่อว่าเป็นโรคราคะต้องสงเคราะห์เพื่อให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้ตาเห็นรูป

หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นชิมรส กายสัมผัสแตะต้องของที่น่ารักใคร่พอใจที่เรียกว่ากามคุณ ๕ ประการสงเคราะห์โรคราคะ

โลภะ ความอยากได้ไม่มีขอบเขต อันเป็นเหตุให้จิตเดือดร้อน ในความไม่อิ่ม ไม่พอ มีมากมีน้อยก็ยังพร่องอยู่เสมอ จึงชื่อว่าเป็นโรคโลภะ ต้องสงเคราะห์ให้บรรเทาเบาบางด้วยการให้วัตถุสิ่งของที่โรคต้องการ มีเงินทองข้าวของเป็นต้น

โกรธ ความคิดประทุษร้ายบุคคลหรือวัตถุที่ตนไม่พึงพอใจเพื่อให้บุคคลหรือวัตถุนั้นฉิบหาย เมื่อทำลายตามประสงค์แล้วโกรธก็ค่อยบรรเทาเบาบางลง ฉะนั้นการผ่อนปรนตามจึงเป็นการสงเคราะห์โรคโกรธหรือโรคโทสะ

โมหะ ความไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูกดีหรือชั่ว สิ่งที่ควรหรือไม่ควร ต้องอาศัยดวงประทีปคือปัญญา ถ้ามีการพิเคราะห์หรือวิจารณญาณก็จะเป็นเครื่องบรรเทาเบาบางลงไปได้ ฉะนั้น การตรึกตรองหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ ก็ดี หรือผู้ฉลาดให้คำแนะนำตักเตือนก็ดี จึงเป็นวิธีสงเคราะห์โรคโมหะอย่างหนึ่ง

โรคราคะ และ **โรคโลภะ** ถ้าหากเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์คนเราแต่พอประมาณและสงเคราะห์สมควรแก่สภาวะของตนๆ แล้ว กลายเป็นโรคก่อตัวสร้างโลกอันนี้ให้

เป็นปึกแผ่นแน่นหนา ยังโลกอันนี้ให้เจริญถาวรไปยืนนาน

โรคโกรธ เป็นโรคร้อนและน่ากลัวมาก หากเกิดขึ้นในจิตใจของใครแล้ว ถ้าพอประมาณนำไปใช้ในกิจการที่พอเหมาะพอสม ก็จะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเกิดขึ้นอย่างรุนแรงแล้ว ก็จะนำความฉิบหายมาให้ทั้งแก่ตนและบุคคลอื่น หรือส่วนรวมอย่างมากมาย

โรคโมหะ เป็นโรคที่มืดมาก ถ่วงความเจริญก้าวหน้าทั้งแก่ตนและคนอื่น

โรคทั้งหลายที่บรรยายมาแล้วนั้น ถ้าเป็นมากจนผิดปกติธรรมดา เขาเรียกกันว่า "บ้า" ดังเราเคยได้ยินเขาพูดกันอยู่เสมอๆ ว่า คนนั้นบ้ากาม คนโน้นบ้าโลภ คนนี้บ้าโกรธบ้าหลง เป็นต้น ตกลงว่าหากเป็นถึงขั้นเป็นบ้าแล้วหมดหวัง แก้ไขยาก

โลกทั้งสามได้ชื่อว่าเป็นโรงพยาบาลของสัตว์ผู้ยังป่วยด้วยโรคทางกายและใจ สัตว์ผู้ยังป่วยอยู่ด้วยโรคกายและโรคใจจำจะต้องมานอนรักษาพยาบาลอยู่ในโรงพยาบาลใหญ่ (โลก) หลังนี้ ผู้เกิดอยู่ในครรภ์ได้ชื่อว่านอนอยู่ในห้องพิเศษจำต้องใช้หมอพิเศษ (คือมารดาบิดา) รักษาเป็นพิเศษคลอดออกมาแล้วมานอนอยู่ในอ้อมในเปล หรืออยู่ในบ้านในเรือน ได้ชื่อว่ามานอนอยู่ในห้องพักฟื้น หมอและยาก็ต้องใช้ให้พอเหมาะแก่คนไข้ที่ฟื้น

กายเกิดจากวัตถุธาตุ มีดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น เมื่อโรคเกิดขึ้นที่วัตถุธาตุซึ่งมันอาจขาดธาตุอะไรสักอย่าง ครั้นหมอพิสูจน์รู้สมุฏฐานความเป็นจริงแล้ว ก็ต้องรักษาด้วยการเพิ่มธาตุนั้นๆ

ส่วนจิตเป็นสภาวธรรมอันหนึ่ง เกิดขึ้นแล้วดับพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ ซึ่งมีธาตุรู้เป็นผู้ยืนโรง จิตจะเกิดโรคชนิดใดต้องอาศัยอารมณ์เป็นเครื่องวัด ฉะนั้น หมอธรรมดาซึ่งไม่มีความรู้ ไม่ฉลาดในอารมณ์นั้นๆ แล้ว ไม่สามารถจะรักษาโรคทางใจได้

พระพุทธเจ้าของเรา พระองค์เป็นแพทย์ผู้วิเศษ ใช้ธรรมโอสถเป็นยารักษาโรคที่เกิดขึ้นในจิตใจให้หายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วไม่กลับเกิดอีก ถึงอมตะดับทุกข์ร้อนถอนอาลัยไม่กังวล เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งในตำแหน่งที่มาของโรคใจได้ทุกประการ และวางยาวิเศษอันได้นามสมัญญาว่า "มรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา" ให้เหมาะกับโรคนั้นๆ

อนึ่ง เพื่อสะดวกแก่การรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะท่านได้จัดยาไว้เป็นพิเศษ เพื่อรักษาโรคนั้นๆ โดยเฉพาะมีดังนี้ คือ

โรคราคะ ทำให้จิตใจน้อมเอนเอียงไปในความกำหนัดรักใคร่ ไม่ว่าจะเห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู เป็น

ต้น ย่อมเห็นเป็นของน่ารักใคร่ น่าพอใจ ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีไปทั้งนั้น ท่านให้ใช้ยาคือ *อสุภะ* เห็นเป็นของปฏิกูลน่าพึงเกลียด หรือเป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ เป็นต้น

โรคโลภะ เมื่อความทะยานอยากได้ไม่รู้จักพอ เพราะไม่เห็นคุณค่าแห่งความแจกจ่ายแบ่งปันให้แก่คนอื่น ฉะนั้นท่านจึงสอนให้รักษาด้วย *การให้ทาน* เมื่อทำทานไปแล้วผู้ที่ได้รับทานจะแสดงความขอบใจและดีใจ อาจทำการอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งตอบแทนจนเป็นที่พอใจ แล้วจะเห็นคุณของการทำทานอันล้นค่า หรือเห็นสมบัติทั้งหลายในโลกนี้มิใช่ของตนคนเดียว แต่เป็นของสาธารณะเพียงเปลี่ยนมือกันใช้เท่านั้น ตายแล้วทุกคนต้องทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ด้วยกันทั้งหมด ไม่มีใครเอาติดตัวไปด้วยนอกจากบาปและบุญเท่านั้น

โรคโกรธ คิดแต่แง่ทำลายหมายแต่โทษความผิดของผู้อื่นโดยมิได้ทวนทบคิดถึงความดีมีประโยชน์ของเขาบ้าง ความชั่วหรือความผิดมีนิดเดียวก็สร้างให้มากทวีขึ้นหรือแม้ความชั่วความผิดของคนอื่นเขาไม่มีเสียเลย แต่เราไปสร้างขึ้นเองด้วยความไม่พอใจของเรา จึงเป็นโรคที่ร้ายแรงมาก อาจสร้างนรกไว้บนสวรรค์ก็ได้ เป็นการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่นโดยเฉพาะ ท่านจึงสอนให้วางยาเย็นคือ *ความเมตตา* (มิใช่เมตตาย) ปรารถนาให้คนอื่นมี

ความสุข

จงเห็นโทษในการทำความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น ทุกคนเกิดมามีกิเลสประจำตัวอยู่แล้วไม่มากก็น้อย และทุกคนก็เกลียดทุกข์ปรารถนาสุขด้วยกันทั้งนั้น จึงประกอบแต่สิ่งที่เห็นว่าดีถูกต้องอันจะนำความสุขมาให้ แต่เพราะกิเลสยังมีประจำใจอยู่ จึงอาจมีผิดบ้างบางกรณี

ฉะนั้น หากจะโกรธใครคนอื่น จงคิดถึงเจตนาของเขา หรือประมวลความผิดความชั่วของเขาเท่าที่เราจะประมวลได้ แล้วเอามาลบความดีของเขาเท่าที่เราจะประมวลได้เหมือนกัน ถ้าหากความดีของเขายังเหลือ เป็นอันใช้ได้ อย่าพึงโกรธเขาก่อนเลย แล้วก็อย่าลืมเอาความผิดหรือความชั่วของเรามาลบความดีของเราอีกด้วยว่าจะได้ผลลัพธ์อย่างไร

โรคโมหะ ความคิดผิด เห็นผิด เป็นเหตุให้กระทำผิด พูดผิดจากความจริง โดยเห็นผิดเป็นถูก เห็นดีเป็นชั่วเป็นต้น อันเป็นเหตุให้กิจการนั้นๆ ไม่สำเร็จลุล่วงไปได้เท่าที่ควร เหมือนกับปลาติดอวนหรือนกติดข่าย มีแต่จะนำความฉิบหายมาให้แก่ตนส่วนเดียว ต้องรักษาด้วยยาคือ *สุตะ* หมั่นได้ยินได้ฟังและไต่ถามตริตรองบ่อยๆ

นอกจากยาแต่ละขนานที่ท่านจัดไว้สำหรับบำบัดโรคแต่ละประเภทดังกล่าวมาแล้ว ท่านยังได้ให้ยาเพื่อบำบัด

โรคนานาชนิดและโรคอาจแทรกแซงมากอย่าง อันได้แก่ พระกัมมัฏฐาน ๔๐ (ดังมีอธิบายอยู่แล้วในที่นั้นๆ)

ใจเป็นนามธรรม โรคที่เกิดขึ้นก็เป็นนามธรรม ฉะนั้น พระพุทธเจ้าทรงฉลาดในนามธรรมอย่างเยี่ยม จึงทรงรู้จัก และทรงจัดยาคือ **ธรรมโอสถ** อันเป็นนามธรรมไว้ รักษาให้ถูกต้องและหายได้อย่างเด็ดขาด หายแล้วกลับไม่ได้มาเกิดอีกต่อไป

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านหายจากโรคทางใจด้วยยาวิเศษดังกล่าวมาแล้ว ท่านมองดูพวกเราผู้กำลังมีโรคกำเริบอยู่ด้วยความเมตตากรุณา จึงได้ประทานยาและตำรารักษาไว้ให้พวกเราเพื่อจะได้นำมาใช้ต่อไป

แต่นั่นแหละ คนเคยเป็นโรคเรื้อรังมาแต่เกิด จะตายก็ไม่ตาย จะหายก็ไม่หายชีวิตของเขาเคยชินกับโรคชนิดนั้นเสียแล้ว พุทธภาษิตที่ว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา** *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งๆ* เขาจะไม่รู้เสียเลย เพราะความไม่มีโรคเขาไม่เคยเห็นไม่เคยได้ เขาเคยได้เคยเห็นแต่ความมีโรคตลอดกาล ฉะนั้น จึงยากที่จะให้เขาเหล่านั้นรักษาโรคดังกล่าวให้หายได้ หรือถ้าโรคนั้นหายจากกายจากใจเขาแล้ว เขาอาจอยู่ไม่สุขก็ได้

บุคคลผู้มีโรคราคะแสดงออกมาภายนอกด้วยการขับร้องเพลิดเพลิน คนผู้มีโรคชนิดเดียวกันได้ฟังแล้วชอบใจ

บางคนเลยถือเอาอาการของโรคนั้นเป็นอาชีพไปก็มี แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการร้องไห้ของผู้เป็นโรคราคะ เมื่อมันแสดงพิษออกมาด้วยการฟ้อนรำ ยักคิ้ว ยักไหล่ ยกเท้า ยกมือ ทิ้งท้าย ทิ้งหัว ทำอย่างบุคคลผู้ผีเข้าเจ้าสิง พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอาการของคนบ้า แต่ผู้มีโรคชนิดเดียวกันเห็นเข้าแล้วเป็นเรื่องน่าสนุก หัวเราะกันใหญ่ บางทีถึงกับยอมสละเงินทองจ้างดู การหัวเราะซึ่งเป็นอาการหนึ่งของการแสดงออกมาของโรคราคะ พระพุทธเจ้าตรัสอาการนั้นว่าเหมือนกับอาการของทารก

ตกลงว่ามนุษย์สัตว์ในโลกนี้เกิดมาเป็นผู้ป่วยด้วยกันทุกๆ คน เป็นไข้โรคเกิดแต่กายแต่ใจทั้งนั้น และทุกๆ คนเกิดมาได้ชื่อว่าพากันมาพยาบาลรักษาไข้ของตนๆ ผู้รักษาโรคใจยังไม่หาย ตายไปเหมือนกลับบ้านเก่า แล้วเกิดมาใหม่ เหมือนกลับมานอนโรงพยาบาลอีก เป็นทุกข์เดือดร้อนอยู่ตลอดกัปตลอดกัลป์

ท่านผู้ที่หายจากโรคอันเกิดจากใจได้แก่ผู้สิ้นกิเลสแล้ว ถึงแม้โรคในกายของท่านจะยังปรากฏอยู่ ก็เป็นแต่อาการความรู้สึก หาได้ทำใจของท่านให้กำเริบไม่ เพราะโรคใจของท่านไม่มีแล้ว สมุฏฐานคืออุปาทานของท่านได้ถอนหมดแล้ว ฉะนั้นท่านจึงมีความสุขและได้ลาภอย่างยิ่งในความไม่มีโรค

สังขาร มี ๒ อย่าง คือ **รูปสังขาร** ได้แก่ กายอันกอปรด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ๑ **สังขารนาม** ได้แก่ความคิดปรุงแต่งอาการของจิต ๑ สังขารทั้งสองนี้เป็นที่ตั้งของโรคดังกล่าวแล้ว

ถ้ากายไม่มี ความเจ็บไข้ ปวดหัว เจ็บท้อง เป็นต้นก็ไม่มี เย็นร้อนและสัมผัสต่างๆ ต้องมากระทบที่กายนี้ทั้งนั้น เมื่อกายนี้เกิดมาแล้ว ถ้ายังพยาบาลเลี้ยงตัวเองไม่ได้ต้องอาศัยผู้อื่น เมื่อเติบโตมาแล้วต้องเป็นผู้อำนวยการเองแล้วยังรับภาระเป็นผู้อำนวยการเลี้ยงดูสนองคนอื่นอีกต่อไปวนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ไม่มีที่สิ้นสุดลงได้จึงสมกับพุทธภาษิตว่า **ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา** ปัญจขันธ์เป็นภาระจริง ๆ

ส่วนสังขารนาม คือ ความคิดปรุงแต่งอันสืบเนื่องมาจากอายตนะทั้งหก มีตา เป็นต้น เมื่อสัมผัสกับรูปเข้าแล้วทำให้คิดปรุงแต่งไปในอารมณ์ ทั้งที่ชอบและไม่ชอบ ถ้าอารมณ์ที่ชอบก็เกิดความเพลิดเพลิน เป็นโรคราคะ ถ้าปรุงแต่งไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบก็เกิดความโทมนัส เป็นทุกข์กลุ้มใจ ให้เกิดโรคโทสะ สังขารทั้งสองนี้เป็นบ่อเกิด เป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งปวง สมกับพุทธภาษิตว่า **สงฺขารา ปรมา ทุกฺขา** *สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง*

ทุกข์อื่นใดในโลกนี้จะทุกข์แสนทุกข์สักเท่าไรก็ไม่พ้นไปจากสังขาร ต้องมารวมลงที่สังขารนี้แห่งเดียว จึงได้ชื่อ

ว่าเป็นทุกข์ยิ่ง ถ้าหาสังขารไม่ได้แล้ว ทุกข์จะมีมาแต่ไหน ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **เตสํ วูปสโม สุโข** *เมื่อสังขารเหล่านั้นระงับหมดแล้วย่อมอยู่เป็นสุข* ดังนี้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านเป็นโรคทางจิต ท่านก็มารักษาที่โรงพยาบาลใหญ่ (คือโลกนี้) และเป็นผู้อำนวยการในโรงพยาบาล (คือตัวของท่านเอง) ใช้พุทธตำราและยาธรรมโอสถ ด้วยการเพ่งพิจารณาสังขารทั้งสองนั้นให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังพระสงฆ์ท่านบังสุกุลหรือชักอนิจจาศพว่า

อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน *สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้นมาแล้วเป็นธรรม* อธิบายว่าสังขารรูปเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม สังขารนามเกิดขึ้นมาก็เป็นธรรม เพราะมันเกิดเองเป็นเองตามเหตุปัจจัยของมันต่างหาก เราจะบังคับให้มันเกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามชอบใจของเราไม่ได้ เช่น ให้เราเกิดมามีรูปสวยๆ รวยทรัพย์มากๆ ดังนี้เป็นต้น ไม่ได้ เหตุปัจจัยมันได้ทำไว้อย่างไร มันก็เกิดเป็นขึ้นมาด้วยพลังงานของเหตุปัจจัยนั้นๆ และเหตุปัจจัยนั้นก็ดี ความเกิดขึ้นของสังขารนั้นก็ดี มันก็เป็นธรรม คือ ด้วยเหตุผลของมันเองอยู่แล้ว

อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ *เมื่อสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปฯ* ก็เป็นธรรมอีก เพราะธรรมดามัน

ก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น

สังขารรูปเกิดมาไว้สำหรับรับรองสรรพโรคทั้งปวง อันจะพึงเกิดขึ้นที่รูปก็เป็นหน้าที่ของรูป สังขารนามผู้อยู่อาศัยในรูป มีหน้าที่จะต้องรับรู้และอำนวยการให้เขาพยาบาลกันเอง ก็บัญชาไปตามหน้าที่ จะหายหรือตายก็เป็นการศึกษาไปในตัว *เมื่อจิตไม่เข้าไปยึดถือเอาเป็นตนเป็นของของตนแล้ว* จิต*ก็จะไม่เป็นทุกข์ กายจะเจ็บจะไข้แม้จะแตกดับไป มันก็เป็นไปตามสภาพของกายซึ่งจำจะต้องเป็นไปอย่างนั้น*

ส่วนนามสังขารเมื่อมาอาศัยรูปนี้อยู่ ก็ต้องทำงานตามหน้าที่ของผู้อาศัยคนนั้น เช่น รับรู้สัมผัสในอายตนะ ๖ สั่งการในหน้าที่นั้นๆ เป็นต้น พร้อมกันนั้น เมื่อใจยังไม่บริสุทธิ์พอ โรคทั้งหลายมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้น โรคเหล่านี้จิตจะต้องเป็นผู้อำนวยการเอง รักษาเอง ด้วยธรรมโอสถเท่านั้น ยาอื่นไม่มีหวังหาย นามสังขารเป็นของไม่มีรูปร่าง จึงต้องวางยาธรรมโอสถอันเป็นนามธรรมเช่นเดียวกัน ด้วยการยกเอาโรคเหล่านั้นขึ้นมาพิจารณาให้เห็นมูลฐานที่เกิด เช่น ราคะเกิดจากรูปเพราะความเข้าไปยึดเอาว่าเป็นของสวยงาม น่ารัก น่าใคร่ เป็นต้น แล้วตั้งอยู่บนความปรุงแต่งในรูปนั้น และสลายดับไปเพราะมาพิจารณาเห็นสภาพตามเป็นจริงด้วยปัญญา

อันชอบ ดังนี้เป็นต้น จึงจะหายได้เด็ดขาด และเมื่อหายแล้วไม่ต้องกลับมานอนโรงพยาบาลใดๆ อีกต่อไปในโลกนี้

ฉะนั้น พวกเราทุกคนเมื่อมารู้สึกตัวว่าตัวของเรายังเป็นคนไข้เพราะโรคเกิดขึ้นที่กายและใจอยู่แล้ว พึงเห็นโทษแห่งโรคนั้นๆ แล้วพากันเยียวยารักษาด้วยการรักษาดังแสดงมาแล้ว ก็จะเป็นผู้หายจากโรค เป็นลาภอย่างยิ่งในชีวิตนี้ สมกับพุทธภาษิตว่า **อาโรคฺยปรมา ลาภา** *ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่งฯ* ดังนี้

การสงเคราะห์ดังแสดงมานี้ เป็นการสงเคราะห์ที่ถูกต้องแน่นอนและได้ผลสมดังเจตนาของทุกๆ คน เมื่อพากันเข้าใจวิธีสงเคราะห์ดังนี้แล้ว จะอยู่บ้าน อยู่วัด อยู่ป่า ก็พากันสงเคราะห์ได้ไม่เลือก เพื่อความหายเสียจากโรคภัยพิบัติ อุปัทวะทั้งปวงล่วงถึงซึ่งความสุขเกษมศานต์

ดังวิสัชนามาด้วยประการฉะนี้ฯ

น้ำไหลนิ่ง

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

(แสดงที่ถ้ำแสงเพชร พ.ศ. ๒๕๒๔)

เอ้าตั้งใจทุกคน อย่าทำจิตให้มันเพ่งไปที่คนโน้นคนนี้ทำความรู้สึกคล้าย ๆ กับเรานั่งอยู่บนภูเขาอยู่ในป่าแห่งหนึ่งคนเดียวเท่านั้นแหละ ตัวเราที่นั่งอยู่เฉพาะปัจจุบันนี้มีอะไรบ้าง? มีแต่กายกับจิตเท่านั้น โดยตรงจะมีกายกับจิตสองอย่างเท่านั้น กายคือสิ่งทั้งหมดที่เรานั่งอยู่ในก้อนนี้...เป็นกาย จิตก็คือสิ่งที่นึกคิดรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันนี้เรียกว่า จิต ท่านเรียกว่านามรูป นามหมายถึงสิ่งที่ไม่เป็นรูปไม่มีรูป จะเป็นความนึกคิดอะไรก็ได้ หรือความรู้สึกทุกอย่างเรียกว่าเป็นนาม เช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ก็ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม ตาเห็นรูป เรียกว่ารูป เกิดความรู้สึกเป็นนามเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม หรือเรียกว่ากายกับจิต

ที่เรานั่งอยู่ปัจจุบันนี้มีกายกับจิตให้เราเข้าใจอย่างนี้สิ่งทั้งหลายมันเกิดจากนี้มันมุ่งหลายอย่าง ฉะนั้นถ้าเราต้องการความสงบให้เรารู้รูปกับนามหรือกายกับจิตเท่านี้ก็พอ แต่จิตที่มีอยู่เดี๋ยวนี้เป็นจิตที่ยังไม่ได้ฝึก จิตนี้ยังไม่สะอาด ไม่ใช่จิตเดิมจำเป็นจะต้องฝึกหัดจิตอันนี้ ดังนั้น

ท่านจึงให้สงบเป็นบางครั้ง

บางคนเข้าใจว่าการนั่งนี้แหละเป็นสมาธิ แต่ความเป็นจริง การยืน การนั่ง การนอน ก็เป็นการปฏิบัติทั้งนั้น ทำสมาธิให้เกิดได้ทุกขณะ สมาธิหมายตรงเข้าไปว่า ความตั้งใจมั่นการทำสมาธิไม่ใช่การไปกักขังตัวไว้ บางคนก็เข้าใจว่า "ฉันจะต้องหาความสงบ จะไปนั่งไม่ให้มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเลย จะไปนั่งเงียบๆ" อันนั้นก็คนตาย ไม่ใช่คนเป็น การทำสมาธิ คือทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีปัญญา สมาธิคือความตั้งใจมั่น มีอารมณ์อันเดียว อารมณ์อันเดียวคืออารมณ์อะไร? คืออารมณ์ที่ถูกต้อง นั่นแหละเรียกว่าอารมณ์อันเดียว ธรรมดา คนเราอยากจะไปนั่งให้มันเงียบเฉยๆ โดยมากนักศึกษา นักเรียนเคยมากราบอาตมาว่า "ดิฉันนั่งสมาธิมันไม่อยู่ เดี๋ยวมันก็วิ่งไปโน้น เดี๋ยวมันก็วิ่งไปนี้ ไม่รู้จะทำอย่างไรจึงจะให้มันอยู่ให้มันหยุด" ของนี้เป็นของหยุดอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ว่าไม่ให้มันวิ่ง มันเกิดความรู้สึกขึ้นในที่นี้ บางคนก็มาฟ้อง "มันวิ่งไปฉันก็ดึงมันมาดึงมันมาอยู่ที่นี้ เดี๋ยวมันก็เดินไปที่นั้นอีก...ดึงมันมา" มันก็เลยนั่งดึงอยู่อย่างนั้นแหละ

จิตอันนี้เข้าใจว่ามันวิ่ง แต่ความเป็นจริงมันวิ่งแต่ความรู้สึกของเราอย่างศาลาหลังนี้ "แหม มันใหญ่เหลือเกิน" มันก็ไม่ใหญ่หรอก ที่ว่ามันใหญ่มันเป็นเพราะความรู้สึก

ของเราว่ามันใหญ่เท่านั้น ศาลาหลังนี้มันไม่ใหญ่ แต่เรามาเห็น "แหมศาลานี้มันใหญ่เหลือเกิน" ไม่ใช่ศาลามันใหญ่อย่างนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกของเราว่ามันใหญ่ ความเป็นจริงศาลาแห่งนี้มันไม่ใหญ่ไม่เล็ก มันเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นเราก็วิ่งไปตามความรู้สึกนึกคิดของเรา

การภาวนาให้มันสงบ...คำว่าสงบนั้น เราจะต้องรู้เรื่องของมัน ถ้าไม่รู้เรื่องของมัน มันก็ไม่สงบ ยกตัวอย่างเช่นว่า วันนี้เราเดินทางมาจากไหนก็ไม่รู้ ปากกาที่เราซื้อมาตั้ง ๕๐๐ บาท หรือ ๑,๐๐๐ บาท เรารักมัน พอเดินมาถึงที่นี้บังเอิญเราเอาปากกาไปวางในที่หนึ่งเสีย เช่น เอาใส่กระเป๋าหน้า อีกวาระหนึ่งเอาใส่ในกระเป๋าหลัง ก็เลยมาคลำดูกระเป๋าหน้าไม่เห็นเสียเลย โอ๊ย...ตกใจแล้ว ตกใจเพราะมันไม่รู้ตามความเป็นจริง มันก็วุ่นวายอยู่อย่างนั้นจะยืน จะเดินจะเหินไปมาก็ไม่สบาย นึกว่าปากกาของเราหาย ก็เลยทุกข์ไปด้วยเพราะความรู้ผิด คิดผิด รู้ผิด เช่นนี้มันเป็นทุกข์ ทีนี้เราก็กังวล กังวลไปกังวลมา "แหม มันเสียดายปากกาเพิ่งเอามาใช้ไม่กี่วันมันก็หาย" มีความกังวลอยู่อย่างนี้ อีกขณะหนึ่งนึกขึ้นมา "อ๋อเราไปอาบน้ำตรงนั้นจับมาใส่กระเป๋าหลังตรงนี้" แน่ะ พอนึกได้เช่นนี้ ยังไม่เห็นปากกาเลย ดีใจเสียแล้ว นั่นเห็นไหม? ดีใจเสียแล้วไม่กังวลในปากกานั้น มันแน่ใจแล้ว เดินมาก็คลำดูใน

กระเป๋าหลังนี้นี่อย่างนี้ มันโกหกเราทั้งนั้นแหละ ปากกาไม่หาย มันโกหกว่ามันหาย เราก็ทุกข์ เพราะความไม่รู้ จิตมันก็กังวลเป็นธรรมดาของมันเป็นอย่างนั้น ทีนี้เมื่อเห็นปากกาแล้ว รู้แน่แล้ว หายสงสัยแล้ว มันก็สงบ ความสงบเช่นนี้เรียกว่าเห็นต้นตอมัน เห็นตัวสมุทัยอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ พอเรารู้จักว่าเราเอาไว้ในกระเป๋าหลังนี้แน่นอนแล้ว มันเป็นนิโรธดับทุกข์ มันเป็นเสียอย่างนี้

อย่างนั้นต้องพิจารณาหาความสงบ ที่ว่าเราทำสงบหรือสมาธินี้มันสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลสหรอก เรานั่งทับมันไปให้มันสงบเฉยๆ เหมือนกับหินทับหญ้า หญ้ามันก็ดับไปเพราะหินมันทับ อีก ๓-๔-๕ วัน เรามายกหินออก หญ้ามันก็เกิดขึ้นอีก แปลว่าหญ้ามันยังไม่ตาย คือมันระงับเฉยๆ เช่นเดียวกับนั่งสมาธิ มันสงบจิตไม่ใช่สงบกิเลส นี่เรื่องสมาธิจึงเป็นของไม่แน่นอน ฉะนั้นการที่สงบนี้เราจะต้องพิจารณา สมาธิก็สงบแบบหนึ่ง แบบหินทับหญ้า หลายวันไปยกหินออกจากหญ้า หญ้าก็เกิดขึ้นอีกนี่สงบชั่วคราว สงบด้วยปัญญาคือไม่ยกหินออก ทิ้งมันไว้อย่างนั้น ทับมันไว้ไม่ยกหินออก หญ้ามันเกิดไม่ได้ นี่เรียกว่าสงบแท้ สงบกิเลสแน่นอน นี่เรียกว่า ปัญญา

ตัวปัญญากับตัวสมาธินี้ เมื่อเราพูดแยกกันออกก็คล้ายๆ คนละตัว แต่ความเป็นจริงมันเป็นตัวเดียวกัน

นั่นเองแหละ ตัวปัญญามันเป็นเครื่องเคลื่อนไหวของสมาธิเท่านั้น มันออกจากจิตอันนี้เองแต่มันแยกกันออกไป มันเป็นคนละลักษณะ เหมือนมะม่วงใบนี้ ลูกมะม่วงใบหนึ่งใบเล็กๆ เดี๋ยวมันก็โตขึ้นมาอีกแล้วมันก็สุก มะม่วงใบนี้ก็คือมะม่วงใบเดียวกัน ไม่ใช่คนละใบ มันเล็กก็ใบนี้ มันสุกก็ใบนี้ แต่มันเปลี่ยนลักษณะ เราปฏิบัติธรรม อาการอย่างหนึ่งท่านเรียกว่าสมาธิ อาการอย่างหลังท่านเรียกว่าปัญญา แต่ความเป็นจริง ศีล สมาธิ ปัญญา คือ ของอันเดียวกัน ไม่ใช่คนละอย่าง เหมือนมะม่วงใบเดียวกัน ผลมันเล็กก็ใบนั้นมันสุกก็ใบนั้น ใบเดียวนั่นแหละ แต่ว่ามันเปลี่ยนอาการเท่านั้น

ความจริงการปฏิบัตินี้ อะไรก็ช่างมัน ให้เริ่มออกจากจิต ให้เริ่มจากจิต รู้จักจิตของเราไหม จิตเรามันเป็นอย่างไร? มันอยู่ที่ไหน? มันเป็นอะไร? ก็คงงงหมดทุกคน จิตมันเป็นอย่างไร? จิตอยู่ตรงไหน? ไม่รู้ไม่รู้จัก รู้จักแต่ว่าเราอยากจะไปโน่น อยากจะไปนี่ มันเป็นสุขหรือมันเป็นทุกข์ แต่ตัวจิตจริงๆ นี้มันก็รู้ไม่ได้ จิตนี้มันคืออะไร จิตนี้ก็ไม่คืออะไร มันจะคืออะไรล่ะจิตนี้ เราสมมติขึ้นมาว่าสิ่งที่มันรับอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วทั้งหลายเป็นจิต เหมือนกับเจ้าของบ้าน ใครรับแขกเป็นเจ้าของบ้าน แขกจะมารับเจ้า-ของบ้านไม่ได้หรอก เจ้าของบ้านต้องอยู่บ้าน แขกมาหา

เจ้าของบ้านต้องรับ ใครรับอารมณ์ ใครเป็นผู้รับอารมณ์ ใครปล่อยอารมณ์ ใครเป็นผู้ปล่อยอารมณ์ ตรงนั้นแหละ ท่านหมายถึงว่า จิตใจ แต่เราไม่รู้เรื่อง ก็มาคิดวนไปเวียนมา อะไรเป็นจิตอะไรเป็นใจ เลยวุ่นกันจนเกินไป เราอย่าเข้าไป เข้าใจมากถึงขนาดนั้นซิ อะไรมันรับอารมณ์? อารมณ์บาง อย่างมันชอบ อารมณ์บางอย่างมันไม่ชอบ นี้คือใคร? ที่ชอบไม่ชอบนี่ มีไหม? มี แต่มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เข้าใจ ไหม? มันเป็นอย่างนี้แหละ ตัวนี้แหละที่เรียกว่าจิต อย่า ไปดูมันไกลเลย

การปฏิบัติธรรมนี้จะเรียกว่าสมาธิหรือวิปัสสนาก็ช่าง เราเรียกว่าปฏิบัติธรรมเท่านี้ก็พอและก็ดำเนินจากจิต ของเราขึ้นมา จิตคืออะไร? คือผู้ที่รับอารมณ์นั่นแหละ มัน ถูกอารมณ์นี้ก็ดีใจบ้าง อารมณ์นั้นเสียใจบ้าง ตัวที่รับ อารมณ์นั่นแหละ มันพาเราสุขพาเราทุกข์ มันพาเราผิดมัน พาเราถูกตัวนั้นแหละ แต่ว่ามันไม่มีตัว สมมติว่าถ้าเป็นตัว เฉยๆ แต่ว่าเป็นนามธรรม ดีมีตัวไหม? ชั่วมีตัวไหม? สุข มีตัวไหม? ทุกข์มีตัวไหม? ไม่เห็นมันมี มันกลมหรือมัน เป็นสี่เหลี่ยม? มันสั้นหรือมันยาวขนาดไหนรู้ไหม? มันเป็น นามธรรม มันเปรียบไม่ได้หรอกแต่เรารู้ว่ามันมีอยู่

ฉะนั้น ท่านจึงเริ่มจากการทำจิตของเราให้สงบ ทำให้ มันรู้ จิตนี้ถ้ามันรู้อยู่มันก็สงบนะ บางคน รู้ก็ไม่เอา ให้

มันสงบจนไม่มีอะไรเลยไม่รู้เรื่อง ถ้ามันขาดผู้รู้ตัวนี้เราจะอาศัยอะไร? ไม่มีสั้น มันก็ไม่มียาว ไม่มีผิด ก็ไม่มีถูก

แต่เราทุกวันนี้เรียนกันไป ศึกษากันไป หาความผิด หาความถูก หาความดีหาความชั่ว ไอ้ความไม่ผิดไม่ถูกนั้นไม่รู้จะหา แต่รู้ว่ามันผิดหรือถูก “ฉันจะเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา จะเอาไปทำไม?” เอาถูกประเดี๋ยว มันก็ผิดอีกนั่นแหละ มันถูกเพื่อผิด เราก็แสวงหาความผิดความถูก ความไม่ผิดไม่ถูกไม่หาหรือแสวงเอาบุญก็แสวงไป รู้แต่บุญแต่บาป เรียนกันไป ตรงที่ว่าไม่มีบาปไม่มีบุญนั้นไม่ได้เรียนกัน ไม่รู้จัก เอาแต่เรื่องมันสั้นมันยาว เรื่องไม่สั้นไม่ยาวนั้นไม่ศึกษากัน เรียนแต่เรื่องดีชั่ว “ฉันจะปฏิบัติเอาดี ชั่วฉันจะไม่เอา” ไม่มีชั่วมันก็ไม่มีดีเท่านั้นแหละ จะเอาไง? มีดเล่มนี้มันมีทั้งคม มันมีทั้งสัน มีทั้งด้าม มันมีทุกอย่าง เราจะยกมีดเล่มนี้ขึ้นมาจะเอาแค่คมมันขึ้นมาได้ไหม? จะจับมีดเล่มนี้ขึ้นมาแต่สันมันได้ไหม? เอาแต่ด้ามมันได้ไหม? ด้ามมันก็ด้ามมีด สันมันก็สันมีด คมก็คมของมีด เมื่อเราจับมีดเล่มนี้ขึ้นมา ก็เอาด้ามมันขึ้นมา เอาสันมันขึ้นมา เอาคมมันขึ้นมาด้วย ไม่ใช่เอาแต่คมมันขึ้นมา

นี่เป็นตัวอย่าง อย่างนี้เราจะไปแยกเอาแต่สิ่งที่มันดี ชั่วก็ต้องติดไปด้วย เพราะเราหาสิ่งที่มันดี สิ่งที่ชั่วเราจะทิ้งมัน ไอ้สิ่งที่ไม่ดีไม่ชั่ว เราไม่ได้ศึกษามันอยู่ตรงนั้น

ไม่งั้นมันก็ไม่จบซี เอาดีชั่วก็ติดไปด้วย มันตามกันอยู่อย่างนั้น ถ้าเราเอาสุขทุกข์ก็ตามเราไป มันติดต่อกันอยู่ ฉะนั้น พวกเราจึงศึกษาธรรมะกันว่า เอาแต่ดีชั่วไม่เอา อันนี้เป็นธรรมะของเด็กธรรมะของเด็กมันเล่น ก็ได้อยู่แค่นี้ก็ได้ แต่ว่าเอาดีไปชั่วมันก็ตามไป โน่น...ถึงปลายทางมันก็รก ไม่ค่อยจะดี

ดูกันง่ายๆ โยมมีลูกนะ จะให้เอาแต่รัก เกลียดไม่เอานี่เรื่องของคนไม่รู้คนทั้งสองอย่างนี้ เอารักเกลียดมันก็วิ่งตามมา ฉะนั้น เราตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรมะให้มีปัญญา เราไปเรียนดี เรียนชั่ว เรียนดีมันเป็นอย่างไร ชั่วก็เรียนให้มันละเอียดมากที่สุด จนรู้จักดี รู้จักชั่ว เมื่อรู้จักดีรู้จักชั่ว จะเอาอย่างไร? เอาดีชั่วก็วิ่งตาม เรื่องสิ่งที่ว่าไม่ดีไม่ชั่วนั้นไม่ได้เรียนกัน นี่เรื่องที่จะต้องฉุดกันมาเรียน "ฉันจะเป็นอย่างนั้น ฉันจะเป็นอย่างนี้" แต่ "ฉันจะไม่เป็นอะไร เพราะตัวฉันก็ไม่มี" อย่างนี้ไม่เรียนกัน มันจะไปเอาดีพอได้ดี ได้ดีจนไม่รู้เรื่อง จะเมาดีซ้ำเสียอีก ดีเกินไปก็ไม่ดีอีกแหละ ชั่วอีก ก็กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

เรื่องการพักจิตให้มันสงบ เพื่อรู้จักผู้ที่รับอารมณ์ในตัวตนว่ามันคืออะไร อย่างนั้นท่านจึงให้ตามกำหนดจิตตามผู้รู้ให้ฝึกจิตนี้ ให้เป็นผู้บริสุทธิ์ บริสุทธิ์แค่ไหน? บริสุทธิ์จริงๆ ต้องเหนือดีเหนือชั่วขึ้นไปอีก บริสุทธิ์เหนือ

บริสุทธิ์ไปอีก หมดมันถึงจะหมดไป

ฉะนั้น ที่เราปฏิบัตินั่งสมาธินั้นสงบเพียงชั่วคราว เมื่อมันสงบแล้ว มันก็มีเรื่อง ถ้ามีเรื่องก็มีผู้รู้เรื่อง รู้พิสูจน์ ไต่ถามติดต่อวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อไปสงบเฉยๆ ไม่มีอะไร หรอก บางทีคนที่ยังชังตัวมากเห็นว่าความสงบนั้นก็คือการปฏิบัติที่แน่นอน แต่สงบจริงๆ ไม่ใช่สงบทางจิต ไม่ใช่สงบอย่างนั้น "ฉันจะเอาสุข ทุกข์ฉันไม่เอา" อย่างนี้สงบแล้ว พอตามไป ตามไป เอาสุขอย่างเดียวก็ไม่สบายอีกแล้ว มันติดตามกันมาจนทำให้ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ในใจของเรานั่นแหละสงบ ตรงนี้วิชานี้เราไม่ค่อยจะเรียนกัน ไม่ค่อยรู้เรื่อง

การฝึกจิตของเราให้ถูกทางให้แจ่มใสขึ้นมา ให้มันเกิดปัญญาอย่าไปเข้าใจว่า นั่งให้มันเงียบเฉยๆ นั่นหินทับหญ้า บางคนก็เมา เข้าใจว่าสมาธิคือการนั่ง มันเป็นชื่อเฉยๆ ถ้ามันเป็นสมาธิ เดินก็เป็นสมาธิ นั่งก็เป็นสมาธิ สมาธิกับการเดิน สมาธิกับนั่ง กับยืนกับนอน มันเป็นการปฏิบัติ บางคนก็บ่นว่า "ฉันนั่งไม่ได้หรอกรำคาญ นั่งแล้วมันคิดถึงโน่นคิดถึงนี่ คิดถึงบ้านถึงช่อง ฉันทำไม่ได้หรอก บาปมาก ให้มันหมดกรรมเสียก่อนจึงจะมานั่งใหม่" เออ...ไป...ไปให้มันหมดกรรมลองดู...คิดไปอย่างนั้น ทำไมคิดอย่างนั้น? นี่แหละเรากำลังศึกษาอยู่เรานั่งปุ๊บ ประเดี๋ยวเอ้า...ไปโน่นแล้ว ตามไปอีก กำหนดอีก เอ้า...ไปโน่นอีกแล้ว

นี้แหละตัวศึกษา ไอ้พวกเรามันเกโรงเรียน ไม่อยากเรียนธรรมชาติ เหมือนนักเรียนมันเกโรงเรียนไม่อยากจะไปเรียนหนังสือ ไม่อยากเห็นมันสุข ไม่อยากเห็นมันทุกข์ ไม่อยากเห็นมันเปลี่ยนแปลง มันจะรู้อะไรไหม? มันต้องอยู่กับการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ เมื่อเรารู้จักมัน อ้อ จิตใจมันเป็นอย่างนี้น่ะเดี๋ยวมันก็นึกถึงโน่น เดี๋ยวมันก็นึกถึงนี่ เป็นเรื่องธรรมดาของมัน ให้เรารู้มันเสีย การนึกอย่างนั้นเราก็รู้ว่านึกดีนึกชั่ว นึกผิดนึกถูก ก็รู้มันซิว่าจิตมันเป็นอย่างไร ถ้าเรารู้เรื่องของมันแล้ว ถึงเรานั่งอยู่เฉยๆ คิดถึงโน่นถึงนี่ มันก็ยังเป็นสมาธิอยู่ ถ้าเรารู้มันก็ไม่รำคาญหรอก

ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าที่บ้านโยมมีลิงตัวหนึ่ง โยมเลี้ยงลิงตัวหนึ่ง ลิงมันไม่อยู่นิ่งหรอก เดี๋ยวมันจับโน่น เดี๋ยวมันจับนี่ สารพัดอย่าง ลิงมันเป็นอย่างนั้น ถ้าโยมมาถึงวัดอาตมา วัดอาตมาก็มีลิงตัวหนึ่งเหมือนกัน ลิงอาตมาก็อยู่ไม่นิ่งเหมือนกัน เดี๋ยวจับโน่นจับนี่ โยมไม่รำคาญใช่ไหม? ทำไมไม่รำคาญล่ะ? เพราะโยมเคยมีลิงมาแล้ว เคยรู้จักลิงมาแล้ว "อยู่บ้านฉันก็เหมือนกันกับเจ้าตัวนี้ อยู่วัดหลวงพ่อ ลิงหลวงพ่อก็เหมือนลิงของฉันนั่นแหละ มันลิงอย่างเดียวกัน" โยมรู้จักลิงตัวเดียวเท่านั้น โดยจะไปกี่จังหวัด จะเห็นลิงกี่ตัวโยมก็ไม่รำคาญใช่ไหม่? นี่คือคนรู้จักลิง ถ้ารู้จักลิงก็ไม่เป็นลิงซิเรา ฮือ ถ้าเราไม่รู้จักลิง เห็นลิงเรา

ก็เป็นลิงใช่ไหม? เห็นมันไปคว้าโน่นจับนี่ ก็ฮือ...ไม่พอใจ รำคาญ "ไอ้ลิงตัวนี้" นี่คือคนไม่รู้จักลิง คนรู้จักลิงเห็นลิงอยู่บ้านก็ตัวเดียวกันอยู่วัดถ้ำแสงเพชรก็เหมือนกันอย่างนี้ มันจะรำคาญอะไร? เพราะเห็นว่าลิงมันเป็นอย่างนั้นนี่ก็พอสงบแล้ว ถ้ามันดิ้นมันก็ดิ้นแต่ลิง เราไม่เป็นลิง สงบแล้ว ถ้าลิงมันโดดหน้าโดดหลัง โยมก็สบายใจไม่รำคาญกับลิง เพราะอะไร? เพราะโยมรู้จักลิง โยมจึงไม่เป็นลิง ถ้าโยมไม่รู้จักลิง โยมก็รำคาญ โยมรำคาญ โยมก็เป็นลิง เข้าใจไหม? นี่เรื่องมันสงบอย่างนี้

อารมณ์ เรารู้อารมณ์ซิ เห็นอารมณ์บางทีมันชอบบางที มันไม่ชอบอย่างนี้ ก็ช่างมันประไร มันเป็นเรื่องของมัน มันก็เป็นอย่างนี้แหละ ก็เหมือนลิงน่ะหรือ ตัวไหนๆ ก็ลิงอันเดียวกัน เรารู้อารมณ์ บางทีชอบบางทีไม่ชอบ เรื่องอารมณ์เป็นอย่างนี้ ให้เรารู้จักอารมณ์ รู้จักอารมณ์แล้วเราปล่อยเสีย อารมณ์มันไม่แน่นอนหรอก มันเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้นแหละ เราดูมันไปก็อย่างนั้นแหละ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รับอารมณ์เข้ามาปั๊บ ฮึ...ก็เหมือนกับเรามาเห็นลิง ลิงตัวนี้กับลิงตัวที่อยู่บ้านเราก็เหมือนกันอย่างนี้ มันก็สงบเท่านั้นแหละ

เกิดอารมณ์ขึ้นมา เรารู้จักอารมณ์ซิ เราวิ่งตามอารมณ์ทำไม? อารมณ์มันเป็นของไม่แน่นอน เดี๋ยวมัน

เป็นอย่างนั้นเดี๋ยวมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็อยู่อย่างเก่า มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ โยม...ทุกวันนี้ โยมก็อยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง บางทีลมมันออกแล้วลมมันเข้า มันเปลี่ยนแปลงอย่างนี้ ลองโยมสูดลมเข้าอย่างเดียวซิ ไม่ให้มันออกเสียลองดูเอ้า อยู่ได้ไม่กี่นาทีไหม? หรือให้มันออกอย่างเดียวอย่าให้มันเข้าอีก ถ้าไม่เปลี่ยนแปลงอยู่ได้ไหม? นี่มันอยู่ไม่ได้ จำเป็นต้องหายใจเข้าหายใจออกอย่างนี้ถึงจะเดินมาถึงวัดถ้ำแสงเพชรนี้ได้ ถ้าอั้นลมจากโน่นก็ตายไปแล้วป่านนี้ไม่ได้ถึงหรอก นี่แหละให้เข้าใจอย่างนี้อารมณ์ก็เหมือนกัน มันต้องมี ถ้าไม่มีอารมณ์ไม่มีปัญญา ถ้าไม่มีผิด ก็ไม่มีถูก ถูกก่อนมันถึงมองเห็นความผิด หรือผิดก่อนมันรู้จักถูก เป็นเรื่องธรรมดา

ถ้าเป็นนักศึกษานักเรียนน่ะ ให้อารมณ์มันมากยิ่งดี อันนี้เราเห็นอารมณ์ไม่ชอบใจ ไม่อยากจะทำไม่อยากจะดูมัน นี่เรียกว่าเด็กมันเกโรงเรียน มันไม่อยากรับรู้ครูสอน นี่อารมณ์มันสอนเราไม่ใช่อื่นหรอก เมื่อเรารู้อารมณ์อย่างนี้คือเราปฏิบัติธรรมะ สงบอารมณ์มันก็เป็นอย่างนั้น มันเป็นเรื่องของมันอย่างนั้นเหมือนโยมเห็นลิง ลิงอยู่บ้านโยมๆ ไม่รำคาญ มาเห็นลิงที่นี่ก็ไม่รำคาญเหมือนกัน เพราะโยมรู้เรื่องของลิงแล้ว ใช่ไหม? สบาย...นั่น...

ปฏิบัติธรรมะก็เหมือนกัน ธรรมะเป็นอย่างนี้

ธรรมะไม่ใช่ว่าอยู่อื่นไกลนะ มันอยู่ติดๆ กับเรานี่แหละ ไม่ใช่เรื่องเทพบุตร เทพธิดาหรอก เรื่องของเรานี้เอง เรื่องของเราทำอยู่เดี๋ยวนี้แหละเรื่องธรรมะ คือเรื่องของเรา พิจารณาตัวเรานี้ บางทีมีความสุข บางทีมันมีความทุกข์ บางทีสบาย บางทีรำคาญ บางทีรักคนโน้น บางทีเกลียดคนนี้ นี้คือธรรมะ เห็นไหม? ให้รู้จักธรรมะ ต้องอ่านอารมณ์ ให้รู้จักอารมณ์นี้ถึงจะปล่อยอารมณ์ได้ เห็นว่าอารมณ์มันไม่แน่นอนแล้วอย่างนี้เราก็สบาย มันเกิดลุกวูบขึ้นว่า "ฮือ...อันนี้ไม่แน่หรอก" แต่ไปอีกอารมณ์เปลี่ยนขึ้นมาว่า "ฮือ...อันนี้ก็ไม่แน่" สบาย...เหมือนโยมเห็นลิงโยมก็สบาย ไม่ได้สงสัย ถ้ารู้จักอารมณ์แล้วนั่นแหละ คือรู้จักธรรมะ ปล่อยอารมณ์ เห็นอารมณ์ว่ามันไม่แน่นอนสักอย่าง โยมเคยดีใจไหม? เคยเสียใจไหม? เคย ตอบแทนก็ได้ แน่นอนไหม? ไม่แน่ มันไม่แน่อย่างนี้

อันที่ว่าไม่แน่นอนนี่แหละ คือพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็คือธรรมะ ธรรมะคือสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ ใครเห็นสิ่งที่ว่ามันไม่แน่ คนนั้นเห็นแน่นอนว่ามันเป็นอย่างนั้น ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นมันเป็นของมันอย่างนั้นธรรมะเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเห็นธรรมะก็เห็นพระพุทธเจ้า เห็นพระพุทธเจ้าก็เห็นธรรมะ ถ้าโยมรู้จักอนิจจังมันไม่แน่นอน โยมก็จะปล่อยวางเอง ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น

โยมว่า "อย่ามาทำแก้วฉันแตกนะ" ของมันแตกได้โยมจะห้ามมันได้ไหม? ไม่แตกเวลานี้ต่อไปมันจะแตก เราไม่ทำแตกคนอื่นจะทำแตก คนอื่นไม่ทำแตกไก่มันจะทำแตก พระพุทธเจ้าท่านให้ยอมรับ ท่านมองทะลุเข้าไปว่าแก้วใบนี้แตกแล้ว แก้วที่ไม่แตกนี้ท่านให้รู้ว่ามันแตกแล้ว จับทุกทีใส่น้ำดื่มน้ำเข้าไปแล้ววางไว้ ท่านก็ให้เห็นว่าแก้วมันแตกแล้ว เข้าใจไหม? นี่คือความเข้าใจของท่านเป็นอย่างนั้น เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบไม่แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้วไม่ดีเมื่อไหร่มันก็จะแตกเมื่อนั้น ทำความรู้สึกอย่างนี้แล้วก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก "ผัวะ!"...สบายเลย ทำไมสบาย? เพราะเห็นว่ามันแตกก่อนแตกแล้ว เห็นไหม? แต่ถ้าเป็นโยม... "แหม ฉันถนอมมันเหลือเกิน อย่าทำให้มันแตกนะ" อีกวันหนึ่งสุนัขมาทำแก้วแตก แน่ะ "ฮือ เอาสุนัขตัวนี้ไปฆ่าทิ้งเสีย" เพราะสุนัขทำแก้วแตกเกลียดสุนัข ถ้าลูกทำแตกก็เกลียดลูก เกลียดทุกสิ่งทุกอย่างทำให้แก้วแตกเพราะเราไปกั้นฝายไว้ ไม่ให้น้ำไหลออกไป กั้นไว้อย่างเดียว ไม่มีทางระบายน้ำ ฝายมันก็แตกเท่านั้นแหละ ใช่ไหม? ต้องทำฝายแล้วทำระบายน้ำด้วย พอน้ำได้ระดับแค่นี้ก็ระบายน้ำข้างๆ นี้ เมื่อมันเต็มที่ก็ให้มันออกมาข้างนี้ ใช่ไหม? ต้องมีทางระบายอันนี้ท่านเห็นอนิจจัง มันไม่เที่ยงอยู่อย่างนั้น นั่นแหละเป็นทางระบาย

ของท่าน อย่างนี้โยมจะสงบ นี่คือปฏิบัติธรรมะ

ฉะนั้นอาตมาถือว่า การยืน เดิน นั่ง นอน อาตมาปฏิบัติไปเรื่อยๆ มีสติคุ้มครองอยู่เสมอเลย นี่คือสมาธิ สมาธิคือปัญญา พูดแล้วมันอันเดียวกัน มันเหมือนกัน แต่มันไปแยกกันโดยลักษณะเท่านั้น มันก็อันเดียวกัน ถ้าเราเห็นอนิจจัง แปลว่า มันไม่แน่ เราเห็นชัดเข้าไปว่ามันไม่แน่ นั่นละคือว่าเราเห็นว่ามันแน่ แน่อะไร? แน่ว่ามันเป็นไปอย่างนั้น ไม่แปรเป็นอย่างอื่นเข้าใจไหม? เท่านี้แหละรู้จักพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบพระพุทธเจ้าแล้ว ได้กราบธรรมะของท่านแล้ว เอาหลักนี้ไปพิจารณา

ถ้าโยมไม่ทิ้งพระพุทธเจ้าโยมไม่ทุกข์หรอก ถ้าทิ้งพระพุทธเจ้าเมื่อไหร่ทุกข์เลย ทิ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเมื่อไหร่ทุกข์เมื่อนั้น ให้เข้าใจอย่างนี้ อาตมาว่าการปฏิบัติแค่นี้ก็พอ ทุกข์ไม่เกิดหรือทุกข์เกิดมันก็ดับได้ง่ายๆ แล้วก็เป็นเหตุเดียวกับทุกข์ไม่เกิดต่อไป มันจบตรงนั้นแหละทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ไม่เกิดเพราะอะไร? เพราะไประงับเหตุคือตัวสมุทัย เช่น แก้วมันจะแตกอยู่นี่ เมื่อมันแตกทุกข์ขึ้นมาเลยใช่ไหม? เรารู้ว่าอันนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ นี่แหละตัวสมุทัย เมื่อมันแตกปุ๊ป ก็เป็นทุกข์ ก็ทำลายต้นเหตุทุกข์เสีย ธรรมมันเกิดเพราะเหตุ ดับมันก็ดับเพราะเหตุ อันนี้ถ้ามันจะทุกข์ก็เพราะแก้วใบนี้มันแตก แล้วเราโมโหขึ้นมาก็เป็น

ทุกข์ ถ้าเรารู้จักก่อนว่าแก้วใบนี้มันแตกแล้ว ทั้งที่มันยังไม่แตก สมุทัยมันก็ดับ ไม่มี ถ้าไม่มีทุกข์มันก็เป็นนิโรธ ดับทุกข์ เพราะดับเหตุแห่งทุกข์นั้น เรื่องเท่านี้แหละโยม ไม่มากหรอก เรื่องเท่านี้อย่าออกจากนี้ไป พยายามอยู่ตรงนี้ พิจารณาอยู่ตรงนี้ เริ่มจากจิตใจของเรานี้ พูดง่ายๆ ทุกๆ คนให้มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน นี่ไม่ต้องไปเรียนพระไตรปิฎกหรอกโยม ดูศีลห้าพยายามสม่ำเสมอระวังไว้ ทีแรกมันพลาดไป...หยุด...กลับมา...รักษาไปอีก บางทีมันหลงพลาดไปอีก รู้แล้วกลับมา อย่างนี้ทุกครั้งทุกคราวสติมันถี่เข้า เหมือนน้ำในกาน้ำ เราปล่อยน้ำให้มันไหลลงเป็นหยดต๋อม...ต๋อม...ต๋อม...นี่สายน้ำมันขาด เราเร่งกาขึ้นให้มาก น้ำก็ไหล ต๋อมๆๆๆ ถี่ขึ้น เร่งเข้าไปอีก หายต๋อมเลยทีนี้ ไหลเป็นสายติดกันเลย เป็นสายน้ำ หยดแห่งน้ำไม่มี ไม่มีไปไหนล่ะ? มันไม่ไปไหนหรอก มันกลายเป็นสายน้ำ มันถี่จนเกินถี่ มันเลยติดกันเสียจนเป็นสายน้ำอย่างนี้

ธรรมะก็เรื่องเดียวอย่างนี้ เรื่องอุปมาให้ฟัง เพราะว่าไม่มีอะไร ธรรมะมันไม่เป็นกลมไม่เป็นเหลี่ยม มันไม่รู้จักนอกจากจะเปรียบเทียบอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอันนี้ก็เข้าใจธรรมะ มันเป็นเสียอย่างนี้ อย่าเข้าใจว่าธรรมะมันอยู่ห่างจากเรา มันอยู่กับเราเป็นเรื่องของเรานี่แหละ ลองดูซิเดี๋ยวก็ดีใจ เดี๋ยวก็เสียใจ เดี๋ยวก็พอใจบ้าง เดี๋ยวก็โกรธคนนั้น

เดี๋ยวก็เกลียดคนนี้ ธรรมะทั้งนั้นแหละโยม ให้ดูเจ้าของนี้ว่า อะไรมันพยายามจะให้ทุกข์เกิดนั่นแหละ ทำแล้วมันทุกข์นั่นแหละแก้ไขใหม่ แก้ไขใหม่มันยังไม่เห็นชัด ถ้ามันเห็นชัดแล้วมันไม่มีทุกข์ เหตุมันดับอยู่แล้ว ฆ่าตัวสมุทัยแล้ว เหตุแห่งทุกข์ก็ไม่มี ทุกข์ก็เกิดไม่ได้ ถ้าทุกข์ยังเกิดอยู่ ถ้ายังไม่รู้มัน ยังทนทุกข์อยู่ อันนั้นไม่ถูกหรอก ดูเอาง่ายๆ มันจะติดตรงไหน เมื่อไหร่มันทุกข์เกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว เมื่อไหร่มันสุขจนเหิมใจเกินไป นั่นแหละมันผิดแล้ว มันจะมาจากไหนก็ช่างมันเถอะ รวมมันเลยทีเดียว นั่นแหละค้นหา ถ้าเป็นเช่นนี้ โยมจะมีสติอยู่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไปมาสารพัดอย่าง ถ้าโยมมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ ถ้าโยมรู้อยู่ โยมจะต้องรู้ผิดรู้ถูก โยมจะต้องรู้จักดีใจเสียใจทุกอย่าง เมื่อโยมรู้จักก็จะรู้วิธีแก้ไข แก้ไขมันโดยที่ว่ามันมีทุกข์ ไม่ให้มันมีทุกข์

นี่การเรียนสมาธิอาตมาให้เรียนแบบนี้ ถึงเวลานั่งก็นั่งไปพอสมควร ไม่ผิดเหมือนกัน ให้รู้เรื่อง แต่การทำสมาธิไม่ใช่นั่งอย่างเดียว ต้องปล่อยมันประสบอะไรต่างๆ ถ่ายทอดขึ้นมาพิจารณา พิจารณาให้มันรู้อะไรล่ะ? พิจารณา "เออ อันนั้นมันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่แน่" เป็นของไม่แน่ทั้งนั้นแหละโยม "อันนี้มันสวยฉันชอบเหลือเกิน" เออไม่แน่ "อันนี้ฉันไม่ชอบมันเลย" บอกมัน มันก็ไม่แน่

เหมือนกัน ใช่ไหม? ถูกเปี๊ยะเลย ไม่มีผิดหรอก แต่เอากะมันซิ "ฉันจะเอาอย่างนั้นมันแน่เหลือเกิน" ไปเสียแล้ว อย่า...มันจะชอบขนาดไหนก็ช่างมันเถอะ เราต้องคิดว่ามันไม่แน่อาหารบางสิ่งบางอย่างทานไป "แหมอร่อยเหลือเกินฉันชอบมันเหลือเกิน" อย่างนี้ มันมีความรู้สึกในใจอย่างนี้ เราต้องพิจารณาว่า "อันนี้มันไม่แน่" อยากรู้จักว่ามันไม่แน่ไหม? โยมชอบอาหารอะไรแน่เหลือเกิน เอ้าให้มันกินทุกวันๆ ทุกวันนะ เดี๋ยวโยมจะบ่นว่า อันนี้มันไม่อร่อยเสียแล้ว" ลองดูซิ ต่อไปอีก "ฉันชอบอันนั้นอีก" ไม่แน่อีกนี่มันต้องการถ่ายทอดโยม เหมือนลมหายใจเข้าออก มันต้องหายใจเข้าหายใจออก มันอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลง ทุกอย่างอยู่ด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างนี้

นี่อยู่กับเราไม่ใช่อื่น ถ้าเราไม่สงสัยแล้ว นั่งก็สบาย ยืนก็สบาย ไม่ใช่ว่าสมาธิ เป็นแต่การนั่ง บางคนก็นั่งจนง่วงเหงาหาวนอนอยู่อย่างนั้นแหละ จะตายเองไม่รู้จะไปทิศใต้ทิศเหนือแล้ว อย่าไปทำถึงขนาดนั้นซิ มันง่วงพอสมควรแล้วก็เดิน เปลี่ยนอิริยาบถมันซิ ให้มันมีปัญญา ถ้ามันง่วงเต็มทีก็ให้มันนอนเสีย แล้วรีบลุกทำความเพียรอย่างนี้ อย่าปล่อยให้มันเมาซิ เราเป็นนักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้น ให้มันมีเหตุผล ปัญญาความรู้รอบรู้ไม่รอบไม่ได้ รู้ข้างเดียวไม่ได้ ต้องรู้อย่างนี้เป็นวงกลมอย่างนี้

บทแทรกให้เรารู้ออกจากใจกับกายของเรานี้ ให้เห็นเป็นอนิจจังว่ามันไม่แน่ทั้งกายและจิต ทุกสิ่งทุกอย่างก็เหมือนกัน ว่ามันไม่แน่ เก็บไว้ในใจ “แหม ทานอาหารชิ้นนี้มันอร่อยเหลือเกินนะ” บอกว่า “มันไม่แน่” ชกมันก่อน มันชอบใจอันนี้ เราบอกว่าไม่แน่ต้องชกมันก่อน แต่ว่าเขาชกเราทุกที ถ้าไม่ชอบก็ไม่ชอบเป็นทุกข์ เขาก็ชกเรา ถ้าชอบฉัน ฉันก็ชอบเขา เขาชกเราอีก เราไม่ได้ชกเขาเลย ต้องเข้าใจอย่างนี้ เมื่อใดเราชอบอะไรก็บอกในใจว่า “อันนี้มันไม่แน่” อะไรมันไม่ชอบในใจเราบอกว่า “อันนี้มันไม่แน่” ต้องทำเป็นทุกข์ไว้เถอะ เห็นธรรมะต้องเห็นแน่นอน ต้องเป็นอย่างนี้

การปฏิบัติ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน โยมจะมีความโกรธได้ทุกกิริยาไหม? เดินก็โกรธได้ นั่งก็โกรธได้ นอนก็โกรธได้ อยากก็อยากได้ทุกขณะ บางทีนอนอยู่มันก็อยากเดินอยู่มีแต่อยาก นั่งอยู่มันก็อยาก เราจึงปฏิบัติผ่านมันไปถึงอิริยาบถทั้งสี่ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้สม่ำเสมอ ไม่มีหน้าไม่มีหลัง ว่างั้นเถอะ เอากันอย่างนี้แหละ มันถึงรู้รอบอย่างนั้น จะไปนั่งให้มันสงบก็มีเรื่องวิ่งเข้ามา ยังไม่จบเรื่องนี้เรื่องนั้นก็วิ่งเข้าอีก ถ้ามันวิ่งเข้ามาเออ...เราก็บอกว่ามันไม่แน่ ชกมันก่อนเลย เรื่องอะไรก็ช่าง พอมันวิ่งเข้ามาต้องชกมันเรื่อยๆ ชกมันก่อนเลยทีเดียว

ด้วย "ไม่แน่" นี่แหละ

อันนี้รู้จักจุดสำคัญของมัน ถ้าโยมรู้จักว่าสิ่งทั้ง-หลายนี้มันไม่แน่ ความคิดของโยมที่อยู่ในใจมันค่อยคลี่คลายออก มันจะค่อยคลี่คลายออก เพราะเราจะเห็นว่ามันแน่อย่างนั้นอะไรที่เราเห็นว่าไม่แน่เมื่อเห็นมันผ่านมามากๆ อะไรๆ ก็อย่างนั้นแหละ วันหลังก็พิจารณา...เอ... "อย่างนั้นแหละ"

โยมรู้จักน้ำที่มันไหลไหม? เคยเห็นไหม? น้ำนิ่งโยมเคยเห็นไหม? ถ้าใจเราสงบแล้ว มันจะเป็นคล้ายๆ กับน้ำมันไหลนิ่ง โยมเคยเห็นน้ำไหลนิ่งไหม? แน่ะ ก็โยมเคยเห็นแต่น้ำนิ่ง กับน้ำไหล น้ำไหลนิ่งโยมไม่เคยเห็นตรงนั้นแหละ ตรงที่โยมคิดยังไม่ถึงหรอกว่า มันเฉยมันก็เกิดปัญญาได้ เรียกว่าดูใจของโยม มันจะคล้ายน้ำไหลแต่ว่านิ่ง ดูเหมือนนิ่ง ดูเหมือนไหล เลยเรียกว่า น้ำไหลนิ่งมันจะเป็นอย่างนั้น ปัญญาเกิดได้.

> การตามดูใจของตัวเองนี่ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึก มันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยความเคยชิน ที่ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันเต้นคึกคักไปตามเรื่องตามราวตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้นจงฝึกใจของตัวเอง

"เรื่องจิตนี้..."

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

การปฏิบัติเรื่องจิตนี้...ความจริงจิตนี้ไม่เป็นอะไร มันเป็นประภัสสรของมันอยู่อย่างนั้น มันสงบอยู่แล้ว ที่จิตไม่สงบทุกวันนี้เพราะจิตมันหลงอารมณ์ ตัวจิตแท้ ๆ นั้นไม่มีอะไรเป็นธรรมชาติอยู่เฉย ๆ เท่านั้น ที่สงบ ไม่สงบ ก็เป็นเพราะอารมณ์มาหลอกลวงจิตที่ไม่ได้ฝึกก็ไม่มีความฉลาด มันก็โง่ อารมณ์ก็มาหลอกลวงไป ให้เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจเสียใจ ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดยไม่รู้ตัวแล้วก็เป็นสุข เป็นทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด แล้วเราก็นึกว่าจิตเราเป็นทุกข์ นึกว่าจิตเราสบาย ความจริงมันหลงอารมณ์พูดถึงจิตของเราแล้วมันมีความสงบอยู่เฉย ๆ มีความสงบยิ่งเหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมมาพัด ก็อยู่เฉย ๆ ถ้ามีลมมาพัด ก็กวัดแกว่ง เป็นเพราะลมมาพัด และก็เป็นเพราะอารมณ์ มันหลงอารมณ์ ถ้าจิตไม่หลงอารมณ์แล้ว จิตก็ไม่กวัดแกว่ง ถ้ารู้เท่าอารมณ์แล้วมันก็เฉย เรียกว่าปกติของจิตเป็นอย่างนั้น ที่เรามาปฏิบัติกันอยู่ทุก

วันนี้ก็เพื่อให้เห็นจิตเดิม เราคิดว่าจิตเป็นสุขจิตเป็นทุกข์ แต่ความจริงจิตไม่ได้สร้างสุขสร้างทุกข์อารมณ์มาหลอกลวงต่างหาก มันจึงหลงอารมณ์ ฉะนั้น เราจึงต้องมาฝึกจิตให้ฉลาดขึ้นให้รู้จักอารมณ์ ไม่เป็นไปตามอารมณ์จิตก็สงบ เรื่องแค่นี้เองที่เราต้องมาทำกรรมฐานกันยุ่งยากทุกวันนี้...

ทุกข์และการแก้ทุกข์

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท)

เรื่องของจิตนี้เป็นเรื่องสลับซับซ้อนเมื่อพูดตามความรู้สึกของคน จิตที่มันรู้ มันสลับซับซ้อน เรื่องจิตนี้ถ้าพูดกันง่าย ๆ **มันก็มีแต่ว่าเรื่องที่มันเกิดทุกข์กับเรื่องที่มันดับทุกข์เท่านั้นเอง** เรื่องจิตที่มันไม่รู้มันก็ยุ่ง เรื่องมันรู้มันก็ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เช่นว่า เสียงนกร้องอยู่ในป่า มนุษย์ไม่เคยนึกรำคาญเพราะไม่สืบเนื่อง มันร้องแล้วมันก็หายไปเป็นเรื่องธรรมชาติเป็นเรื่องธรรมดาของมัน แต่ถ้าเป็นเสียงมนุษย์ มนุษย์ได้ยินแล้วสืบเนื่องก็มีความสำคัญมั่นหมาย

ในเสียงนั้นต่อไป

เรื่องจิตนี้ตามธรรมชาติของมันแท้มันไม่มีอะไร ถ้าหากว่ามันเข้าใจในตัวมันเองแล้ว มันเข้าใจในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของมันแล้ว ก็ไม่มีอะไร มันก็มีแต่เรื่องเกิดแล้วดับไป เรื่องทั้งหลายซึ่งมันจะสำคัญมั่นหมายนั้น **คล้าย ๆ กับก้อนหินก้อนหนึ่งที่มันวางอยู่ข้างหน้าเรา มันจะหนักเป็นต้นก็ช่างมันเถิด แม้น้ำหนักมันมีแต่เมื่อเราไม่ไปยกมันก็ไม่หนัก** จะหนักมันก็หนักเฉพาะมัน เรื่องทุกอย่างอารมณ์ทุกอย่างมันก็เหมือนกัน ดีหรือชั่วก็ปล่อยไปตามเรื่องของมัน มันไม่รู้เรื่องของมัน เหมือนกับก้อนหินที่มันหนัก มันจะหนักกี่ตันกี่กิโลกรัมก็ช่างมัน ถ้าเราไม่ยกมันก็ไม่หนักแต่ว่ามันก็ยังมีน้ำหนักของมันอยู่ที่ว่ามันไม่ทำให้มนุษย์หนัก อารมณ์ทั้งหลายนี้ก็เหมือนกันฉันนั้นแหละ อารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้างเป็นต้นตอนที่มันจะหนักขึ้นมา แต่ความจริงนั้นอารมณ์มันก็เสมอเก่าของมันนั่นแหละ อารมณ์นี้ให้มนุษย์ชอบใจอารมณ์นี้ไม่ให้มนุษย์ชอบใจมันก็ไม่ได้แสดงอะไรของมัน แต่ความมั่นหมายของมนุษย์เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนับว่าอันนี้เราชอบมัน อันนี้เราไม่ชอบมัน เท่านี้แหละ แต่อารมณ์นั้นมันก็อยู่อย่างนั้นแหละ**มันก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้นคือเป็นอารมณ์เท่านั้น** มันจะดีหรือชั่วมันก็ไม่มีอะไรของมัน มันเป็นเพียง

อารมณ์เท่านั้น ที่มันจะเกิดดีเกิดชั่วมานั้นก็เพราะเราเข้าไปหมายมั่นมัน **ถ้าเราเข้าไปหมายมั่นว่ามันดีมันชั่วก็เท่ากับเข้าไปแบกมัน** เมื่อไปแบกมันมันก็หนัก ถ้าปล่อยวางมันมันก็ไม่หนัก ความเป็นจริงนั้นมันมีความสำคัญมั่นหมายเฉพาะตัวเรา อารมณ์ต่าง ๆ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้นเป็นธรรมชาติของมัน **เกิดแล้วก็ดับไป ไม่มีดีมีชั่ว**

โลกนี้มันก็สม่ำเสมอดีอยู่หรอก ที่มันไม่สม่ำเสมอนั่นเพราะจิตของเราหลงไปอุปาทานมั่นหมายมันเสีย เช่นต้นไม้ในป่านี่แหละ ต้นนี้มันโตไป ต้นนี้มันเล็กไป ต้นนี้มันสูงไป ต้นนี้มันเตี้ยไป นี่เราก็พูดแต่เรื่องของเรา ต้นไม้มันก็ไม่ว่าของมัน ยาวหรือสั้นมันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นเรื่องเราเข้าไปยึดมั่นถือมั่นมัน จึงเกิดเรื่องขึ้นมาอุปาทานมั่นหมายเกิดภพเกิดชาติขึ้นมาก็เพราะความยึดมั่นถือมั่นเหมือนก้อนหินที่มันหนักนั่นแหละ เป็นเพราะเราเข้าไปแบกมัน มันจึงหนัก แต่ถ้าเราไม่ได้ไปแบกมันก็ไม่หนักแต่น้ำหนักของมันคงมีอยู่ อารมณ์เกิดมาจาก ตา หู จมูกลิ้น กาย ใจ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น **ถ้าจิตมันรู้เรื่องแล้วก็ปล่อยๆ มันไป** ทางตาก็ดี ทางหูก็ดี ทางจมูกก็ดีทางลิ้นก็ดี ทางกายก็ดี ทางใจก็ดี ถ้าเห็นสภาพมันเป็นอย่างนั้น มันก็ปล่อย รับรู้แล้วมันก็ปล่อยอารมณ์ทั้งหลายนั้นมันก็เสมอกันไม่มีอะไรดีไม่มีอะไรชั่ว มันจะดีหรือ

มันจะชั่วก็เพราะเราไปมี อุปาทานมั่นหมายมันเท่านั้น ตัวอารมณ์มันเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ถูกสมมติขึ้นมาในจิตใจของเรา เราก็ไปสำคัญมั่นหมายว่ามันเป็นที่จิตอย่างนั้น จากนั้นเราไปแบกมัน มันก็หนัก ความหนักนั้นก็ทำให้เกิดทุกข์ขึ้นมา ทีนี้จะวางก็วางไม่ได้ ทำไมจึงวางไม่ได้ ก็เพราะนึกว่าของหนักนั้นมันดีคิดว่าวางแล้วมันจะไม่ได้ดีจึงไม่ยอมวางมัน อย่างบุรุษคนหนึ่งแบกต้นไม้มา ถามว่าหนักไหม หนักก็วางมันเสียที่นี่ เขาไม่ยอมวางเพราะกลัวจะไม่ได้ **สิ่งที่ได้จากการวางนั้นมีอยู่แต่เขาไม่เห็น** มันก็แบกไปดันไปจนจะตายนั่นแหละ

พระพุทธเจ้าของเราทรงสอนว่าให้วางเสียอย่าไปยึดมั่นถือมั่นมันเลย แต่มนุษย์ทั้งหลายกลัวจะไม่ได้ ยังอยากได้อยู่ จึงยังมีความขัดข้องอยู่ ความเป็นจริงพระพุทธเจ้าทรงสอนให้สบายนั่นแหละ แต่จิตใจของมนุษย์เราที่มีอวิชชาตัณหา ก็ไม่ยอมวาง **จิตของพระอริยบุคคลเมื่อเทียบกับของปุถุชนแล้ว จิตของปุถุชนนั้นก็เป็นของปลอมไปเสีย** ดังนั้น เมื่อปุถุชนพูดถึงจิตของพระอริยบุคคลมันก็เป็นของปลอมไปหมดเลยเข้ากันไม่ได้ เพราะฉะนั้นลักษณะจิตนี้มันจึงพูดยากนึกลำบาก ถ้ามันเป็นอย่างเดียวกันละก็มันจึงพูดง่าย ดังนั้นคนเราจึงเข้าใจว่าธรรมะยาก แต่ครั้นเข้าใจแล้วก็เป็นของง่ายเช่นว่าท่านให้

วาง **คนทั้งหลายเข้าใจไปว่าให้ทิ้งหมด ไม่เข้าใจว่าวางไว้ไม่แบกไว้ เมื่อเราใช้แล้วก็วาง** แต่คนเราคิดไม่ออก

ที่อยู่ของพระพุทธเจ้าของเรา ที่อยู่ของพระอริยเจ้าของเราคนคิดไม่ออกเพราะคนติดอยู่ในภพเทียบกับเรื่องสูงต่ำ ถ้าขึ้นไปมันก็ถึงจุดสูง ลงมาจากนี่ มันก็เกินลงมาถึงต่ำ **ที่ตรงนี้ ที่ตรงกลางนี่ ที่พระท่านอยู่** คนมองไม่เห็นแล้วไม่นึกจะอยู่ด้วย แบบนี้เมื่อสุขก็สุขไปเลย เมื่อทุกข์ก็โดดลงมาเลย ตรงนี้ **ตรงไม่สุขไม่ทุกข์นี้มองไม่เห็น** ไม่นึกว่าจะอยู่จะมีเสียด้วย เมื่อสูงก็สูงเลย สุขก็ติดอยู่ในโน้น เมื่อลงจากสุขก็ทุกข์เลย เมื่อพ้นจากทุกข์ก็สุขเลย ตรงนี้ ตรงที่ว่าง ๆ นี่ผ่านไปผ่านมาแต่ไม่เห็นไม่เจอ **เพราะว่าฐานเดิมคืออวิชชามันดันขึ้นไปมันดันลงมาแล้วก็ดันขึ้นไปทำให้พ้นจากความพอดี**ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้วาง ฟังไม่ออก กลัวว่าจะทิ้งของเสีย หมดของเสีย จะไม่ได้อะไรเสีย ความจริงแล้วคล้าย ๆ กับว่า ถ้าเราใช้ของให้ถูกสัดส่วนหน้าที่ของมันแล้วก็มีความสบายเช่น ขันกับน้ำกับโอ่ง โอ่งสำหรับเก็บน้ำ ขันสำหรับตักน้ำมาดื่ม ดื่มแล้วก็วางขันไว้เท่านี้มันก็พอดี ขันไม่ใช่น้ำ น้ำไม่ใช่ขัน เมื่อดื่มแล้วก็วางขันไว้ แต่คนเราไม่ยอมทิ้งขันไว้ กลัวจะไม่ได้กินน้ำ จึงแบกไว้ยึดไว้ ก็เลยจะไปดื่มขันเหมือนน้ำก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นมา ตามธรรมดาขันก็เป็นขัน น้ำก็เป็นน้ำ โอ่งก็เป็นโอ่ง

ถ้าเราใช้ตามระบอบพอดีก็ไม่มีอะไร จับขันมาก็ตักน้ำดื่ม แล้วก็วางขันไว้ ก็ไม่มีทุกข์เดือดร้อนอะไร **ของสมมติก็เช่นกัน เอามาใช้แล้วก็วางไว้ ท่านก็วาง ลาภก็ดี ยศก็ดี สรรเสริญก็ดี สุขก็ดี มีอยู่ แต่ท่านให้วาง เอามาใช้เป็นเวลาแล้วก็วางไว้** ถ้าทำถูก เรื่องดังนี้ก็ไม่มีอะไร

พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้แจ้งในโลก คือโลกนี้แจ้งอยู่แล้ว มันเป็นเรื่องเป็นราวตามสภาวะของมันอยู่แล้ว เรากลับจะมาบังคับโลกนี้ โลกนี้คืออารมณ์นั่นแหละ **เราไม่รู้จักอารมณ์เมื่ออารมณ์ดีเราก็ชอบใจ อารมณ์ไม่ดีเราก็เป็นทุกข์ไม่ชอบใจ** อันนี้มันเป็นโลก พระพุทธเจ้าท่านทรงเป็น **"โลกวิทู" คือมีความรู้แจ้งโลก** คือความที่แจ้งในโลกนี้เอง แต่เราไปหลงโลก คือหลงอารมณ์นี้ ความเป็นจริงอารมณ์มันก็แจ้งของมันอยู่แล้ว **เราทำให้มันแจ้งซึ่งอารมณ์ เท่านี้มันก็เป็นความรู้จักโลกแล้ว** ไม่ไปรู้ที่ไหน สภาวะของโลกมีพร้อมอยู่บริบูรณ์ ถ้าทุกคนมารู้ตามธรรมดาของโลกก็หมดปัญหา ที่มันมีปัญหาก็เพราะเราไปยึดว่าอันนั้นเป็นเรา อันนั้นของเรา ว่าอันนั้นข้าชอบ อันนั้นข้าไม่ชอบอยู่เสมอ คล้าย ๆ เราสร้างบ้านหลังหนึ่งเป็นบ้านของเรา เราอยากอยู่คนเดียว แมงมุม จิ้งจก ตุ๊กแก มันก็มาอาศัยอยู่ มันก็ว่าบ้านของมัน คนก็ว่าที่อยู่ของคน อันความเป็นจริงไม่ใช่ที่อยู่ของใคร มันเป็นกลางๆ อยู่อย่างนั้น

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้าเราปล่อยมันไปตามสม่ำเสมอของมัน มันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน ให้รู้แจ้งอย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนให้รู้แจ้งอย่างนี้ ให้เห็นโลกที่เราเป็นอยู่นี้ กายอยู่อย่างหนึ่ง จิตอยู่อย่างหนึ่ง ก็อยู่ในโลกนี้แหละ **ถ้าเราไม่รู้จักโลกเราก็เป็นทุกข์** ถ้าเรารู้จักโลกแจ้งโลกแล้วก็ไม่มีอะไร ไม่ให้ไปรู้ธรรมะที่ไหน แต่ให้รู้ว่าโลกที่เราอยู่นี่คืออะไร **สมมตินี้มันก็อยู่ที่สมมตินี้ แต่เรารู้จักสมมตินี้ให้มันเป็นวิมุตติ** สมมติวิมุตติ สมมติวิมุตติ...อยู่อย่างนี้เรื่อยไป ถ้ามี แต่สมมติเรื่อยไปมันก็เป็นทุกข์ ถ้ามีสมมติก็ต้องมีวิมุตติอยู่ในโลกอันนี้อย่างนี้ให้รู้เท่าทัน พระพุทธองค์ว่ารู้รอบอยู่ รู้รอบคือความเป็นอยู่นี้ ธรรมะมันก็เป็นอยู่อย่างนี้ แต่พอเราพูดไปไกลเกินไปมันก็ไกลมาก แต่ความเป็นจริงแล้วมันหลงอารมณ์นี้เองไม่ใช่อื่นไกล จึงได้ไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ยอมปล่อยวาง กลัวมันจะไม่ได้ กลัวมันจะเสียหาย **ความเป็นจริงสิ่งที่มันจะสบายนั้นคนไม่รู้จัก**

พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้อยู่ในโลกนี้ศึกษาโลกนี้ให้รู้โลกที่เป็นอยู่ ผู้มีปัญญายิ่งศึกษายิ่งเข้าใจ **ถึงแม้โลกมันจะวุ่นวายก็ยิ่งได้ศึกษามาก เมื่อมีความทุกข์ขึ้นมานั่นแหละได้ศึกษาอารมณ์อยู่** กำลังศึกษาธรรมะอยู่ เมื่อทุกข์เกิดขึ้นมาเมื่อไร มันต้องให้คิด เมื่อคิดมันก็เกิดปัญญารู้จักแก้ปัญหาในอารมณ์อันนั้นได้ สมกับที่พระพุทธ

เจ้าท่านทรงเรียกว่าทุกขสัจจ์ ทุกข์เป็นสัจจธรรมอันหนึ่งเหมือนกัน ท่านจึงสอนมนุษย์ให้รู้จักทุกข์ **ถ้าไม่รู้จักทุกข์มันก็ทุกข์ ถ้ารู้จักทุกข์มันก็ไม่ทุกข์** แต่ว่าคนเราไม่ยอมศึกษา ถ้าทุกข์ละข้าไม่เอา ไม่ชอบใจข้าก็ไม่เอา หาเอาแต่สิ่งที่เราชอบใจนั่นเอง อันนี้มันเดินคนละข้างเลยทีเดียว มันไม่ได้ศึกษาอะไรเลย **พระพุทธเจ้าทรงสอนเราไม่ให้หลบหลีกเหตุ–การณ์ ถ้าทุกข์แสดงให้เราพิจารณาเอาทุกข์นั้นมาศึกษา**ว่าทุกข์นั้นคืออะไร อย่างนี้มันเกิดขึ้นตรงไหน อะไรพามันทุกข์ใครเป็นคนรับทุกข์มา ทุกข์มันจบที่ตรงไหน ให้เราศึกษาตาเห็นรูปเราก็ศึกษา หูได้ยินเสียงเราก็ศึกษา จมูกดมกลิ่นเราก็ศึกษา ลิ้นลิ้มรสเราก็ศึกษา กายถูกต้องเราก็ศึกษาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตเราก็ศึกษา การศึกษานี้เป็นของสำคัญมาก ศึกษาในเมื่อเรามีชีวิตอยู่เป็นธรรมทั้งนั้น ถ้าเราเห็นก็ประจักษ์ใจนี่แหละ อยู่ใกล้ๆ นี้เองแต่เราไม่ค่อยรู้จัก เช่นเรานั่งเขียนหนังสืออยู่ใต้ร่มไม้นี้สาย ๆ มาตะวันค่อย ๆ เลื่อนไป จนร่มเงาหนีจากตัวเราไป เราก็ถูกแดดถูกแดดเราก็รู้สึกว่าร้อน เมื่อร้อนก็รู้สึกว่าทุกข์ เมื่อทุกข์ก็คิดจะย้ายโต๊ะไปเข้าร่มต่อไป นั่นก็ออกจากทุกข์แล้ว เมื่อตะวันเลื่อนไปอีก แดดมาถูกเราอีก เราก็ร้อนอีก ทุกข์ก็คิดว่าเราจะเคลื่อนไปที่ไหนดี มันก็เป็นเช่นนี้

คนเรามันจะเดินไปไหน ยืนเดินนั่งนอน มันก็ต้อง

ศึกษาทั้งนั้น **ถ้าเรามีสติอยู่มีสัมปชัญญะอยู่ มีความรู้ตัวอยู่เสมอแล้วก็คือเราได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดกาลตลอดเวลา** ดังนั้นไม่ควรคิดว่าธรรมะอยู่ไกล ถ้าเราเห็นสิ่งเหล่านี้ สักแต่ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เท่านี้ปัญญามันก็เกิด ถ้าอารมณ์สุขขึ้นมา ทุกข์ขึ้นมา ชอบใจขึ้นมา ไม่ชอบใจขึ้นมา **เรานึกเห็นมันทุกอย่างว่ามันก็เท่านั้นแหละ** สุขมันก็เท่านั้นแหละ ทุกข์ก็เท่านั้นแหละ ก็แปลว่าเราเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว เมื่อเห็นแล้วเราก็ไม่ยึดไม่ถือ คลี่คลายจาก ราคะ โทสะ โมหะ อยู่เรื่อยไป **เรียกได้ว่าเราปฏิบัติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน** ทั้งยืนเดินนั่งนอน มีความรู้อยู่ มีความเห็นอยู่ มีความพร้อมเพรียงอยู่ มีความปฏิบัติอยู่ พิจารณาอยู่ ภาวนาอยู่ตลอดเวลา...

ความดับไม่เหลือ

พุทธทาสภิกขุ

เรื่องดับไม่เหลือนั้นมีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ชนิด : คือ ตามปกติ ขอให้**มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึก ยึดถือว่า "ตัวกู"** และ **"ของกู" อยู่เป็นประจำ** นี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่งหมายถึง **เมื่อร่างกายจะต้องแตกดับไปจริง ๆ ขอให้ปล่อยทั้งหมด, รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ** ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่สำหรับการเกิดมีตัวเราขึ้นมาอีก.

ฉะนั้น ตาม**ปกติ**ประจำวันก็**ใช้อย่างแรก**, เมื่อถึงคราว**จะแตกดับ**ทางร่างกายก็**ใช้อย่างหลัง.**

ในกรณีที่ประสบอุบัติเหตุ ไม่ตายทันที **มีความรู้สึกเหลืออยู่บ้าง** ชั่วขณะก็**ใช้อย่างหลัง.** ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่าง**กะทันหัน** ก็หมายความว่า**ดับไป**ด้วยความรู้สึกใน**อย่างแรกอยู่ในตัว** และเป็นอันว่ามีผลคล้ายกัน คือความไม่อยากเกิดอีก นั่นเอง

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ คือทำเป็นประจำวันนั้น หมาย-

---

* *บรรยายพิเศษ ให้แก่คุณหญิงเพื่อน สินธุโสภณ พ.ศ. ๒๕๐๔*

ความว่า มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไร, ก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี. ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจหรืออะไรก็แล้วแต่ถนัด พอสมควรก่อน; แล้วจึง**พิจารณาให้เห็นความที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา** หรือ **เป็นของเรา** แม้แต่สักอย่างเดียว. เป็นเรื่องอาศัยกันไปในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง. ยึดมั่นในสิ่งใดเข้า ก็เป็นทุกข์ทันที, และทุกสิ่ง.

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง. **เกิดทุกทีเป็นทุกข์ทุกที,** เกิดทุกชนิดเป็นทุกข์ทุกชนิด, ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น : เกิดเป็นแม่ก็ทุกข์อย่างแม่, เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก เกิดเป็นคนรวยก็ทุกข์อย่างคนรวย, เกิดเป็นคนจนก็ทุกข์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดีก็ทุกข์อย่างคนดี, เกิดเป็นคนชั่วก็ทุกข์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ เกิดเป็นคนมีบาปก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป; ฉะนั้น**สู้ไม่เกิดเป็นอะไรเลย คือ "ดับไม่เหลือ"** ไม่ได้.

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า **"เกิด"** นั้นอย่าหมายเพียงการเกิดจากท้องแม่, ที่แท้มัน**หมายถึงการเกิดของจิต** คือของความรู้สึก **ที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ ว่า กู**เป็นอะไร, เช่น เป็นแม่เป็นลูก, เป็นคนจนคนมี, คนสวย

คนไม่สวย, คนมีบุญมีบาป, เป็นต้น ซึ่งนี่แหละเรียกว่า ความยึดถือ หรืออุปาทาน ว่าตัวกูเป็นอย่างไรของกูเป็นอย่างไร.

ตัวกู หรือ ของกู อย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า อุปาทาน มันเกิดจากท้องแม่ของมันคืออวิชชา. มันเกิดวันหนึ่งไม่รู้กี่สิบครั้ง กี่ร้อยครั้ง หรือไม่รู้กี่ร้อยชาตินั่นเอง. เกิดทุกคราวเป็นทุกข์ทุกคราวอย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยงทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่น หรือลิ้นได้รส หรือกายได้สัมผัสทางผิวหนัง หรือจิตมันปรุงเรื่องเก่า ๆ เป็นความคิดเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเองก็ตาม ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้ว ตัวกูเป็นได้โผล่หรือเกิดขึ้นมาทันทีและ**ต้องเป็นทุกข์ทันที ที่ตัวกูโผล่ขึ้นมา.**

ฉะนั้นจงระวัง**อย่าเผลอให้ "ตัวกู" โผล่หัว** ออกมาจากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด. เพียงแต่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น แล้วเกิดสติปัญญา รู้ว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดไป หรือนิ่งเสียก็ได้; อย่างนี้ไม่เป็นไร. ขออย่างเดียวอย่าให้ "ตัวกู" ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหา หรือเวทนา อันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็นหรือได้ยิน เป็นต้นนั้น อย่างนี้เรียกว่า "ตัวกู" ไม่เกิด คือไม่มีชาตินั่นเอง, เมื่อไม่เกิดก็ไม่ตาย หรือทุกข์อย่างใดทั้งสิ้น.

นี่แหละ คือข้อที่บอกให้ทราบว่า**การเกิด** นั้นไม่ใช่

หมายถึงเกิดจากท้องแม่ทางเนื้อหนังโดยตรง, แต่มัน **หมายถึงการเกิดทางจิตใจ**ของ **"ตัวกู"** ที่เกิดจากแม่ของมัน คืออวิชชา.

การ **"ดับไม่เหลือ"** ในที่นี้ก็คือ อย่าให้ตัวกูชนิดดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นมาได้นั่นเอง. เมื่อแม่ของมัน คืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสีย ด้วยวิชชา หรือปัญญาที่รู้ว่า **"ไม่มีอะไรควรยึดมั่นถือมั่น"** นั่นเอง, หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่า มันเกิดได้เพราะเราเผลอสติ, ฉะนั้น**เราอย่าเผลอสติ** เป็นอันขาด

ถ้าเป็นคนขี้มักเผลอสติ ก็ **จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักอาย รู้จักกลัว** เสียบ้าง : โดยอายว่าการที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสารเลว ยิ่งกว่าไพร่หรือขี้ข้า-สถุลเสียอีก, ไม่สมควรแก่เราเลย. ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้นหมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว ยิ่งไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันยิ่งกว่าตกนรก หรืออะไรทั้งหมด. เกิดขึ้นมาทีไร เป็นสูญคนเสียคนไม่มีอะไรเหลือ

เมื่อ**มีความอายและความกลัว** อย่างนี้บ่อย ๆ แล้ว สติมันจะไม่กล้าเผลอของมันเอง. **การปฏิบัติก็จะดีขึ้น**ตามลำดับจนเป็นผู้ที่มีการ **"ดับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ**. ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชีเรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป. ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไป

กว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉยๆ

เรื่องเกี่ยวกับ**ดับไม่เหลือ**ทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตาเห็นสีเห็นดวงหรืออะไรที่แปลก ๆ เป็นทำนองปาฏิหาริย์หรือศักดิ์สิทธิ์. แต่เกี่ยวกับสติปัญญาหรือ**สติสัมปชัญญะ**โดยตรงเท่านั้น. อย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออกก็เพียงถ้ามีสติสมบูรณ์จริงๆ ได้ที่เต็มที่แล้วก็จะสำแดงออกมาเป็นความเบากายเบาใจ, สบายกายสบายใจอย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง. ถึงกระนั้นก็**อย่านึกถึงเรื่องนี้จะดีกว่าเพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่** ขึ้นมาแล้วมันก็**จะดับไม่ลง**, และมันจะ "เหลือ" อยู่เรื่อย ๆ คือเกิดเรื่อยทีเดียว เดี๋ยวจะได้กลุ้มกันใหญ่และยิ่งไปกว่าเดิม.

พวกที่ทำ**วิปัสสนาไม่สำเร็จ** ก็เป็นเพราะคอยจับจ้องเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งนิพพานตามความยึดถือของตนอยู่เรื่อยไป; มันก็**ดับไม่ลง**หรือนิพพานจริง ๆ ไม่ได้, มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อย.

ฉะนั้น **ถ้าจะภาวนา** บ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั้นเอง, "**สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย** - *สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น*"

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องทำความ

แจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่นถือมั่น ให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัย, จนหากบังเอิญตายไปในเวลาหลับ ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไปอยู่นั่นเอง มีสติปัญญาอยู่เรื่อย อย่าให้อุปาทานว่า "ตัวกู" หรือ "ของกู" เกิดขึ้นมาได้เลยในทุกๆ กรณี ทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งตื่นและหลับ.

นี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือความไม่มีตัวตน มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกว่าตัวตนไม่ได้เกิด, และมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น. ถ้าเผลอไป ก็ตั้งใจทำให้ใหม่เรื่อย, ไม่มีการท้อถอยหรือเบื่อหน่าย ในการบริหารใจเช่นนี้ ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกายอยู่ตลอดเวลานั้นเหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจได้รับการบริหารที่ถูกต้อง คู่กันไปดังนี้ ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก, เป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่มีความผิดพลาดเลย.

ทีนี้ก็มาถึง วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้น อยากจะกล่าวว่ามันง่ายเหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน; มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจนในเมื่อพลัดตกกระไดมันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง. ไหน ๆ เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้ว จิตหรือเจ้าของบ้านก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วย

ก็แล้วกัน.

ให้ปัญญา กระจ่างแจ้งขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่เพื่อเอาเพื่อเป็น, เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก **หยุด สิ้นสุด** ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที; เพราะไปแตะเข้าที่ไหนมีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา. จิตหมดที่หวังหรือความหวังละลายไม่มีที่จอด มันจึง**ดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเพลิง มาเกิดอีก.**

สิ่งที่เรียกว่า**เชื้อ** ก็คือ**ความหวัง** หรือ**ความอยาก** หรือ**ความยึดมั่นถือมั่น** อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง.

สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือรถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม; ถ้ามีความรู้เหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตามจงน้อมจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ หรือ**ทำความดับไม่เหลือเช่นว่านี้ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ** เหมือนที่เราเคยฝึกอยู่ทุกค่ำเช้าเข้านอนตื่นขึ้นมาในขณะนั้นทำให้จิตดับไปก็เป็นการเพียงพอแล้วสำหรับการ **"ตกกระไดพลอยโจน"** ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ.

ถ้าหากจิตดับไปเสีย โดย**ไม่มีเวลาเหลืออยู่สำหรับให้รู้สึกได้** ดังนั้น ก็แปลว่า **ถือเอาความดับไม่เหลือที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำใจ** ทุกค่ำเช้าเข้านอน

นั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไป; มันจะเป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี, ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด, อย่าได้เป็นห่วงเลย.

ถ้า**ป่วย**ด้วยโรคที่เจ็บปวดหรือ**ทนทรมานมากก็ต้องทำจิตเบ่งรับ** ว่าที่**ยิ่งเจ็บมากปวดมากนี่แหละมันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก.** เรา**ขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก.** เมื่อเป็นดังนี้ **ปีติในธรรม ก็จะข่มความรู้สึกปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ** หรือปรากฏแต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม และเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้าป่วยด้วยโรค เช่นอัมพาตและต้องตายด้วยโรคนั้นก็ให้ถือว่าตัวเราสิ้นสุดไป ตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นทำให้หมดความรู้สึกนั้นแล้ว, ที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่นี้ ไม่มีความหมายอะไร; ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไปเพื่อความดับไม่เหลือเสร็จสิ้นแล้ว ตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาตหรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดี ๆ อยู่ ในการเป็นอัมพาตตลอดเวลาที่มีความรู้สึก.

ครั้น**หมดความรู้สึกแล้ว** มันก็เลิกกัน แม้ว่า**ชีวิตยังไม่ดับ**ทันที มันก็**หามีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู**ที่ไหนไม่.

อย่าได้คิดเผื่อให้มากไป ด้วยความเขลาของตัวเองเลย; ยังดี ๆ อยู่นี่แหละ**รีบทำความดับไม่เหลือเสีย. ให้**

สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บ; แม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว **ไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้** หรือเสียท่าเสียทีแก่ความเจ็บแต่ประการใดเลย; เพราะเรา**ทำลาย "ตัวกู"** ให้หมดความเกิดเสียแล้วตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ อยู่นั่นเอง นี่เรียกว่าดับหมดแล้วก่อนตาย.

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ชนิดก็คือ **จงมีจิตที่มีปัญญาแท้จริง.** มองเห็นอยู่ว่า **ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น**แม้แต่สักสิ่งเดียว. ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นโดยสิ้นเชิง อย่างนี้แหละ "**ไม่มีตัวกู**" หรือ "**ของกู**"; **มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์** ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย หรือ มรรค ผล นิพพาน หรืออะไรที่เป็นยอดปรารถนาของคนยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ทุกอย่าง. แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลย จึงดับไม่เหลือ หรือนิพพานได้จริงสมชื่อ : **นิ** แปลว่า **ไม่เหลือ, พาน** แปลว่า **ไป** หรือ **ดับ; นิพพาน** จึงแปลว่า **ดับไม่เหลือ;** เป็นสิ่งที่มีลักษณะความหมาย การปฏิบัติและอานิสงส์อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยัน**อ่านและพินิจพิจารณาอย่างละเอียดไปทุกอักษร** ทุกคำทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิสดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอ

แก่การเข้าใจและปฏิบัติ. ฉะนั้น หวังว่าคงจะอ่านจะฟังกัน อยู่เป็นประจำโดยไม่ต้องคำนึงว่ากี่เที่ยวกี่จบ จนกว่าจะ เป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งโดยปัญญา และมั่นคงโดยสมาธิ **นำมา ใช้ได้ทันท่วงทีด้วยสติ** สมตามความประสงค์ ทุกประการ.

พระสูตร–พุทธภาษิต–เถรคาถา–เถรีคาถา

จากพระไตรปิฎก

ว่าด้วยสิ่งที่ได้ด้วยยาก

ชนทั้งหลายผู้ตั้งมั่นแล้วในศีลของพระเสขะ ผู้ตั้งตนไว้มั่นคงแล้ว ย่อมบำเพ็ญสมณธรรมที่บุคคลบำเพ็ญได้โดยยาก ความยินดีย่อมนำความสุขมาให้แก่บุคคลผู้ออกบวชแล้ว แบบคนผู้ไม่ครองเรือนนั้น

ชนเหล่าใดยินดีแล้วในความสงบทางใจ ชนเหล่าใดมีใจยินดีแล้วในการอบรมจิต ทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้น ย่อมได้แม้ซึ่งสิ่งที่ได้โดยยาก

ชนเหล่าใดยินดีแล้วในความสงบแห่งอินทรีย์ ชนเหล่านั้นย่อมตั้งจิตที่ตั้งมั่นได้ยากให้ตั้งมั่นได้ ดูก่อนกามทเทวบุตร พระอริยะเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นตัดข่ายแห่งมัจจุได้

ดูก่อนกามทเทวบุตร พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมไปได้แม้ในทางที่ไม่สม่ำเสมอซึ่งไปได้ยาก

แต่ผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้า ย่อมบ่ายศีรษะลงเบื้องต่ำ ตกไปในทางอันไม่สม่ำเสมอ ทางนั้นสม่ำเสมอสำหรับพระอริยเจ้าทั้งหลาย เพราะว่าพระอริยเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้สม่ำเสมอในทางที่ไม่สม่ำเสมอ

(กามทสูตร ๑๕/๘๗)

ว่าด้วยตายนคาถาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์

ท่านจงพยายามตัดกระแสตัณหา จงบรรเทากามเสียเถิดพรหมณ์ มุนีไม่ละกาม ย่อมไม่เข้าถึงความมีจิตแน่วแน่ได้ ถ้าบุคคลจะพึงทำความเพียร พึงทำความเพียรนั้นจริงๆ พึงบากบั่นทำความเพียรนั้นให้จงดี เพราะว่า การบรรพชาที่ปฏิบัติย่อหย่อน รังแต่จะโปรยธุลีคือกิเลสให้แปดเปื้อนหนักขึ้น ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะว่าความชั่วย่อมเผาผลาญในภายหลัง ก็กรรมใดทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง กรรมนั้นจัดเป็นกรรมดี บุคคลทำแล้วประเสริฐ-กว่า หญ้าคาที่บุคคลจับไม่ดี ย่อมบาดมือนั่นเองฉันใด ความเป็นสมณะที่บุคคลปฏิบัติไม่ดี ย่อมฉุดเข้าไปเพื่อเกิดในนรกฉันนั้น กรรมอันย่อหย่อนอย่างใดอย่างหนึ่ง วัตร-อันใดที่เศร้าหมอง และพรหมจรรย์ที่น่ารังเกียจ ทั้งสามอย่างนั้น ไม่มีผลมาก

(ตายนสูตร ๑๕/๘๙)

ว่าด้วยของ ๔ อย่างไม่ควรดูหมิ่น

๑. กษัตริย์ บุคคลไม่ควรดูหมิ่นว่า ยังทรงพระเยาว์

๒. งู บุคคลไม่ควรดูหมิ่นว่า ตัวเล็ก

๓. ไฟ บุคคลไม่ควรดูหมิ่นว่า เล็กน้อย

๔. ภิกษุ บุคคลไม่ควรดูหมิ่นว่า ยังหนุ่ม

ของ ๔ อย่างเหล่านี้ ไม่ควรดูหมิ่นว่าเป็นของเล็กน้อยเป็นอันขาด...

นรชนไม่พึงดูหมิ่น กษัตริย์ผู้ถึงพร้อมด้วยพระชาติ มีพระชาติสูง ผู้ทรงพระยศว่า ยังทรงพระเยาว์ เพราะเหตุว่าพระองค์เป็นจอมแห่งมนุษย์ ได้เสวยราชสมบัติแล้ว ทรงพระพิโรธขึ้น ย่อมทรงลงพระราชอาญาอย่างหนักแก่เขาได้ ฉะนั้น ผู้รักษาชีวิตของตน พึงงดเว้นการสบประมาทกษัตริย์นั้นเสีย

นรชนเห็นงูที่บ้านหรือที่ป่าก็ตาม ไม่พึงดูหมิ่นว่า ตัวเล็ก [เพราะเหตุว่า] งูเป็นสัตว์มีพิษ [เดช] ย่อมเลื้อยไปด้วยรูปร่างต่างๆ งูนั้นพึงลอบกัดชายหญิงผู้พลั้งเผลอในบางคราว ฉะนั้น ผู้รักษาชีวิตของตน พึงงดเว้นการสบประมาทงูนั้นเสีย นรชนไม่พึงดูหมิ่นไฟที่กินเชื้อมาก ลุกเป็นเปลว เป็นทางดำ [ที่ๆ ไฟไหม้ไปดำ] ว่าเล็กน้อย

เพราะว่าไฟนั้นได้เชื้อแล้วก็ลุกลามเป็นกองไฟใหญ่ พึงไหม้ชายหญิงผู้พลั้งเผลอในบางคราว ฉะนั้น ผู้รักษาชีวิตของตนพึงงดเว้นการสบประมาทไฟนั้นเสีย [แต่ว่า] ป่าใดที่ถูกไฟไหม้จนดำไปแล้ว เมื่อวันคืนล่วงไปๆ พรรณหญ้าหรือต้นไม้ยังงอกขึ้นที่ป่านั้นได้ ส่วนผู้ใดถูกภิกษุผู้มีศีลแผดเผา[๑] ด้วยเดช บุตรธิดาและปศุสัตว์ของผู้นั้นย่อมพินาศ ทายาทของเขาก็ย่อมไม่ได้รับทรัพย์มรดก เขาเป็นผู้ไม่มีเผ่าพันธุ์ ย่อมเป็นเหมือนตาลยอดด้วน

ฉะนั้นแล บุคคลผู้เป็นบัณฑิต พิจารณาเห็นงู ไฟ กษัตริย์ผู้ทรงยศ และภิกษุผู้มีศีล ว่าเป็นภัยแก่ตน พึงประพฤติต่อท่านโดยชอบทีเดียว

(ทหรสูตร ๑๕/๑๑๒)

ว่าด้วยพระพุทธเจ้าไม่ทรงรับคำด่าของพราหมณ์

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต ใกล้กรุงราชคฤห์ อักโกสกภารทวาช พราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า

---

๑. อธิบายว่า ผู้ใดประทุษร้ายต่อภิกษุผู้มีศีล อำนาจเดชแห่งศีลของท่าน ย่อมแผดเผาผู้นั้นไปเอง มิใช่ว่าท่านผูกพยาบาทต่อเขา และผลกรรมที่ชั่วย่อมเกิดมีแก่เขาในปัจจุบันชาตินี้ เช่น เสื่อมจากสมบัติต่างๆ มีบุตรธิดาปศุสัตว์เป็นต้น

พราหมณ์ภารทวาชโคตร ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดมแล้ว ดังนี้ โกรธ ไม่พอใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว ด่าต่อว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยวาจาอันหยาบคาย ซึ่งไม่ใช่วาจาของสัตบุรุษ

เมื่ออักโกสกภารทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสกะอักโกสกภารทวาชพราหมณ์ว่า ดูก่อนพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญ ความข้อนั้นเป็นไฉน มิตรและสหาย ญาติสายโลหิต ผู้เป็นแขกของท่านย่อมมาเยือนท่านบ้างไหม

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ ตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ มิตรและสหาย ญาติสายโลหิตผู้เป็นแขกของข้าพระองค์ ย่อมมาบ้างเป็นบางคราว

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ท่านเคยจัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของควรลิ้ม เพื่อต้อนรับมิตรและสหายญาติสายโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นบ้างหรือไม่

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ ข้าพระองค์จัดของเคี้ยวของบริโภคหรือเครื่องควรลิ้ม เพื่อต้อนรับมิตรและสหายญาติสายโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นเป็นครั้งคราว

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ ก็ถ้าว่ามิตรและสหายญาติสายโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของบริโภคหรือของควรลิ้มนั้นจะเป็นของใคร

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ ถ้าว่ามิตรและสหายญาติสายโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของบริโภคหรือของควรลิ้มนั้น ก็เป็นของข้าพระองค์อย่างเดิม

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ ข้อนี้ก็อย่างเดียวกัน ท่านด่าเราผู้ไม่ด่าอยู่ ท่านโกรธต่อเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมั่นต่อเราผู้ไม่หมายมั่นอยู่ เราไม่รับรู้เรื่องมีการด่าเป็นต้นของท่านนั้น ดูก่อนพราหมณ์ ดังนั้นเรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น จึงเป็นของท่านผู้เดียว ดูก่อนพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น จึงเป็นของท่านผู้เดียว

แล้วตรัสต่อไปว่า ดูก่อนพราหมณ์ ผู้ใดด่าตอบต่อบุคคลผู้ด่าอยู่ โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธอยู่ หมายมั่นตอบต่อบุคคลผู้หมายมั่นอยู่ ดูก่อนพราหมณ์ผู้นี้เรากล่าวว่าย่อมบริโภคด้วยกัน ย่อมกระทำตอบต่อกัน แต่เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบกับท่านเป็นอันขาด ดูก่อนพราหมณ์ ดังนั้นเรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น จึงเป็นของท่านแต่ผู้เดียว ดูก่อนพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นจึงเป็นของท่านแต่ผู้เดียว

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ตอบว่า บริษัทพร้อมด้วยพระราชา ย่อมทราบพระโคดมผู้เจริญอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมเป็นพระอรหันต์ ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น เหตุไฉนพระโคดมผู้เจริญจึงยังโกรธอยู่เล่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

ผู้ไม่โกรธฝึกฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่อย่างสม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบสงบคงที่ ไฉนจักมีความโกรธเล่า ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นยังเลวกว่าผู้โกรธแล้ว เพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลผู้ไม่โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามที่บุคคลเอาชนะได้ยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้วเป็นผู้มีสติ ยอมสงบระงับได้ ผู้นั้นชื่อว่าประพฤติประโยชน์แก่คนสองฝ่าย คือแก่ตนและแก่คนอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์ให้ทั้งสองฝ่าย ทั้งแก่ตนและคนอื่น แต่ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญผิดว่าบุคคลนั้นเป็นคนเขลาไป ดังนี้...

(อักโกสกสูตร ๑๕/๑๘๘)

พุทธภาษิต

ในกาลไหน ๆ เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร นี่เป็นธรรมเก่า

(๒๕/๕/๑๘)

ผู้ทำบาป ย่อมเศร้าโศกในโลกทั้งสอง คืออยู่ในโลกนี้ก็เศร้าโศก ละโลกนี้ไปแล้วก็เศร้าโศก เขาย่อมเศร้าโศกเดือดร้อน เพราะเห็นกรรมอันเศร้าหมองของตน

(๒๕/๑๕/๒๐)

เมื่อใด บัณฑิตบรรเทาความประมาทด้วยความไม่ประมาทได้ เมื่อนั้นสามารถขึ้นสู่ปัญญาเพียงดังปราสาทได้ นักปราชญ์เป็นผู้ไม่เศร้าโศกย่อมมองเห็นคนพาลผู้เศร้าโศกอยู่เหมือนคนยืนบนภูเขา มองลงมาเห็นคนยืนอยู่บนพื้นดิน

(๒๕/๒๘/๒๓)

ปัญญาย่อมไม่บริบูรณ์ แก่ผู้มีจิตไม่มั่นคง ไม่รู้แจ้งซึ่งพระสัจธรรม มีความเลื่อมใสเลื่อนลอย ภัยคือความกลัวย่อมไม่มี แก่ผู้มีจิตอันราคะไม่ซึมซาบ มีจิตอันโทสะกระทบไม่ได้ ละบุญและบาปได้แล้ว ตื่นอยู่ในธรรมทุกเมื่อ

(๒๕/๓๘-๙/๒๕)

มัจจุราชย่อมทำไว้ในอำนาจซึ่งบุคคลผู้มีใจฟุ้งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ผู้เลือกเก็บดอกไม้คือกามคุณอยู่ ผู้ไม่อิ่มในกามทั้งหลาย

(๒๕/๔๘/๒๘)

เหมือนอย่างว่า ภมรไม่ทำดอก สี และกลิ่นของดอกไม้ให้เสียหายชอกช้ำ เชยแต่เกสรแล้วบินไปฉันใด มุนีคือผู้รู้ผู้สงบเที่ยวไปในบ้านไม่กระทบศรัทธา และโภคะของเขาฉันนั้น

(๒๕/๔๙/๒๘)

กลิ่นดอกไม้ ทวนลมไม่ได้ กลิ่นจันทน์ กฤษณา กระลำ-พักก็ทวนลมไม่ได้ ส่วนกลิ่นของสัตบุรุษไปทวนลมได้ สัตบุรุษฟุ้งไปได้ทุกทิศ บรรดากลิ่นหอมทั้งหลาย เช่นกลิ่นของไม้จันทน์ กฤษณา อุบล และมะลิ เป็นต้น กลิ่นแห่งศีลเป็นเยี่ยม

(๒๕/๕๔-๕/๒๙)

คนพาล อยู่ใกล้บัณฑิต แม้ตลอดชีวิต ก็ไม่รู้ธรรมเหมือนทัพพี (คลุกคลีอยู่กับแกง) ไม่รู้รสแกง คนฉลาดเข้าใกล้บัณฑิตแม้เพียงครู่เดียวย่อมรู้ธรรมได้โดยพลัน เหมือนลิ้นรู้รสแกง

(๒๕/๖๔-๕/๓๑)

กรรมลามก ที่คนพาลทำแล้ว ยังไม่ให้ผลทันทีก็มี ดังนมสดที่ยังไปทันแปรไป (เพราะเพิ่งรีดใหม่ ๆ) แต่บาปนั้นย่อมแผดเผาคนพาลในกาลอันควรเหมือนไฟซึ่งเถ้ากลบไว้

(๒๕/๗๑/๓๒)

ภิกษุพาล ย่อมปรารถนาความยกย่องอันไม่มีในตน ปรารถนาให้มีบริวารแวดล้อม คือความเป็นใหญ่ในหมู่ภิกษุ ปรารถนาความเป็นใหญ่ยิ่งในอาวาส และการบูชานับถือในตระกูลอื่น ชอบดำริว่า ขอให้คฤหัสถ์และบรรพชิตทั้งสองพวกจงเข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่ทำเสร็จแล้วนั้น เพราะอาศัยเราผู้เดียว กิจต่าง ๆ น้อยใหญ่จงขึ้นอยู่กับเราอยู่ในอำนาจของเรา ด้วยอาการอย่างนี้ความริษยาและมานะย่อมเจริญขึ้น

(๒๕/๗๓-๔/๓๓)

ผู้อิ่มเอิบในธรรม มีใจผ่องใสย่อมเป็นสุข บัณฑิตย่อมยินดีในธรรมที่พระอริยเจ้าประกาศแล้ว

(๒๕/๗๙/๓๔)

บัณฑิตทั้งหลายฟังธรรมแล้วย่อมผ่องใส เสมือนห้วงน้ำใสไม่ขุ่นมัว ฉะนั้น

(๒๕/๘๒/๓๕)

บัณฑิตย่อมไม่ทำบาปเพราะปรารภตน หรือเพราะปรารภผู้อื่น ย่อมไม่ปรารถนาบุตร ทรัพย์และแว่นแคว้น ไม่ปรารถนาความสำเร็จของตนโดยอธรรม บัณฑิตนั้นเป็นผู้มีศีลมีปัญญา เป็นผู้ครองธรรม

(๒๕/๘๔/๓๕)

ในหมู่มนุษย์ คนที่ถึงฝั่งมีจำนวนน้อย คนส่วนมากเดินเลาะไปตามฝั่งคนเหล่าใด ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมที่เรากล่าวดีแล้ว คนเหล่านั้นล่วงบ่วงมารแล้วจักถึงฝั่ง ที่ข้ามได้โดยยาก

(๒๕/๘๕-๖/๓๖)

บัณฑิตละธรรมดำแล้ว ออกจากอาลัย อาศัยธรรมไม่มีอาลัย เจริญธรรมขาว ละกามทั้งหลายแล้วไม่มีความกังวล ยินดีในวิเวกซึ่งคนทั่วไปยินดีได้ยาก บัณฑิตพึงทำตนให้ผ่องแผ้วจากธรรมเครื่องเศร้าหมองของจิต ชนเหล่าใดอบรมจิตด้วยดีในธรรมอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ยินดี ในการปล่อยวาง พอใจในความไม่ยึดมั่นถือมั่น ชนเหล่านั้นเป็นพระขีณาสพ รุ่งเรือง ดับสนิทแล้วในโลก

(๒๕/๘๗-๙/๓๖)

ความเร่าร้อนย่อมไม่มีแก่ท่านผู้เดินทางไกลถึงแล้ว, ผู้ปราศจากความโศก ผู้หลุดพ้นแล้วในธรรมทั้งปวง ผู้ละกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวงได้แล้ว

(๒๕/๙๐/๓๗)

ท่านผู้มีสติ ย่อมออก คือไม่ติดที่อยู่ เหมือนหงส์ละเปือกตมไปอย่างไม่มีอาลัย

(๒๕/๙๑/๓๗)

ผู้ใดมั่นคงประดุจเสาเขื่อน ปราศจากความยินดียินร้าย เสมือนแผ่นดินมีวัตรดี ผ่องใสดังห้วงน้ำอันปราศจากตม การเวียนว่ายตายเกิด ย่อมไม่มีแก่ท่านผู้เช่นนั้นผู้คงที่แล้ว

(๒๕/๙๕/๓๘)

คาถาแม้ตั้งพัน แต่ไม่ประกอบด้วยบทอันมีประโยชน์ไม่ประเสริฐเลย บทแห่งคาถาเดียว ที่บุคคลฟังแล้วสงบระงับได้ ประเสริฐกว่า

(๒๕/๑๐๐/๓๙)

ผู้ใด ชนะมนุษย์ในสงครามพันคูณด้วยพัน (ล้าน) ก็สู้ผู้ชนะตนเองเพียงผู้เดียวไม่ได้ ผู้ชนะตนเองนั่นแล ชื่อว่าเป็นยอดนักรบในสงคราม

(๒๕/๑๐๓/๔๐)

ผู้ใดพึงบูชาด้วยทรัพย์พันหนึ่งทุก ๆ เดือน ตลอดเวลาร้อยปี ก็ไม่ประเสริฐเท่าการบูชาท่านผู้ได้อบรมตนแล้วเพียงผู้หนึ่ง แม้เพียงครู่เดียว การบูชานั้นประเสริฐ ส่วนการบูชาตลอดร้อยปีนั้นไม่ประเสริฐเลย

(๒๕/๑๐๖/๔๐)

ผู้มุ่งบุญพึงบูชายัญและบวงสรวงอย่างใดอย่างหนึ่งในโลกอยู่ตลอดปี การบูชายัญและบวงสรวงนั้นได้บุญไม่เท่าเศษหนึ่งส่วนสี่แห่งการน้อมเศียรลงกราบไหว้ท่านผู้ปฏิบัติตรง การเคารพนบไหว้ท่านผู้ปฏิบัติตรงนั้น ประเสริฐกว่า

(๒๕/๑๐๗/๔๐)

ธรรม (สิ่งที่พึงปรารถนา) ๔ ประการคือ อายุยืน ผิวพรรณงาม ความสุข และกำลัง ย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติกราบไหว้ประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่อยู่เป็นนิตย์

(๒๕/๑๐๙/๔๑)

ผู้ใดไร้ปัญญา ใจไม่มั่นคง พึงมีชีวิตอยู่ถึงร้อยปีก็ไม่ประเสริฐ ส่วนผู้มีปัญญา มีฌาน แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวก็ประเสริฐกว่า

(๒๕/๑๑๑/๔๑)

ถ้ามือไม่เป็นแผล บุคคลย่อมสามารถนำยาพิษไปด้วยฝ่ามือได้ ยาพิษย่อมไม่ซึมซาบเข้าไปฉันใด บาปย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ทำฉันนั้น

(๒๕/๑๒๔/๔๔)

ผู้ใดประทุษร้ายบุคคลผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้บริสุทธิ์ไม่มีกิเลส บาปย่อมตกถึงบุคคลผู้ประทุษร้ายนั้นเหมือนธุลีละเอียดที่บุคคลปาขึ้นไปทวนลม ย่อมหวนกลับมายังผู้ปาฉะนั้น

(๒๕/๑๒๕/๔๕)

ไม่ว่าในกลางหาว หรือท่ามกลางมหาสมุทร หรือระหว่างช่องภูเขา แผ่นดินที่มัจจุราชเอื้อมมือไปไม่ถึงนั้นมิได้มี

(๒๕/๑๒๘/๔๕)

สัตว์ทั้งปวงสะดุ้งต่ออาชญา ชีวิตเป็นที่รักของสัตว์ทั้งปวง บุคคลเอาตนเข้าเปรียบอย่างนี้แล้ว ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรให้ผู้อื่นฆ่า

(๒๕/๑๒๙/๔๖)

บุคคลแม้จะยังประดับประดาร่างกายอยู่ แต่หากเป็นผู้ประพฤติอยู่ในสุจริต เป็นผู้สงบฝึกตนได้ดีแล้ว เป็นผู้เที่ยงต่อมรรคทั้ง ๔ ประพฤติพรหมจรรย์ ละทิ้งอาชญาในสัตว์ทั้งปวงผู้เช่นนี้จะเรียกว่า พรหมจรรย์ก็ได้ เรียกว่าสมณะหรือภิกษุก็ได้

(๒๕/๑๔๒/๔๘)

การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ตีติกขาขันติคือ ความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผาบาปอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่า นิพพาน เป็นธรรมอย่างยิ่ง ผู้ที่ยังเบียดเบียน-เข่นฆ่า ผู้อื่นอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต หรือสมณะเลย

การไม่กล่าวร้ายใคร ๑ การไม่ฆ่าใคร ๑ การสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ๑ การรู้จักประมาณในอาหาร ๑ การนอน

การนั่งในที่อันสงัด ๑ การประกอบความเพียรในอธิจิต ๑ นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

(๒๕/๑๘๓-๕/๕๘)

บุคคลนี้มีการสดับศึกษาน้อยค่อยๆ แก่ไปเหมือนโคถึก เจริญแต่เนื้อ ส่วนปัญญาหาเจริญไม่

(๒๕/๑๕๒/๕๑)

คนเขลาไม่รีบประพฤติพรหมจรรย์ (ทำความดี) ไม่รีบขวนขวายหาทรัพย์เสียตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ย่อมซบเซาเหมือนนกกะเรียนแก่ ซบเซาอยู่ในหนองน้ำที่มีแต่เปือกตมปลาหมดเสียแล้ว เขานอนทอดถอนระลึกถึงความหลังเหมือนลูกศรตกจากแล่งแล้ว (ไม่มีกำลังวิ่งอีก)

(๒๕/๑๕๕/๕๑)

หากบุคคลรู้ว่าตนเป็นที่รักไซร้ พึงรักษาตนนั้นให้ดีบัณฑิตพึงประคับประคองตนให้ดี (อย่างน้อยที่สุด) ในวัยใดวัยหนึ่ง บรรดา ๓ วัย

(๒๕/๑๕๗/๕๒)

ผู้ใดมีปัญญาทราม อาศัยทิฏฐิชั่ว ย่อมคัดค้านคำสอนของพระอริยเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ผู้มีชีวิตอยู่โดยธรรม ผู้นั้นเกิดมาเพื่อฆ่าตัวเอง เหมือนขุยไผ่เกิดมาฆ่าต้นไผ่ฉะนั้น

(๒๕/๑๖๔/๕๓)

บุคคลพึงรู้ว่ากายนี้เปรียบเหมือนหม้อดิน กั้นจิตไว้เหมือนป้องกันนคร รบมารด้วยอาวุธคือปัญญา เมื่อชนะแล้วก็รักษาความชนะไว้ แต่ไม่ต้องติดอยู่

(๒๕/๔๐/๒๖)

ไม่นานเลย กายนี้จักนอนทับแผ่นดิน กายนี้เมื่อปราศจากวิญญาณอันเขาทิ้งแล้ว ก็เหมือนท่อนไม้อันไร้ประโยชน์

(๒๕/๔๑/๒๖)

มารดาบิดา หรือญาติทั้งหลาย ย่อมกระทำสิ่งนั้นให้ไม่ได้ แต่จิตที่ตั้งไว้ชอบย่อมทำให้ได้ และทำบุคคลให้เข้าถึงฐานะอันประเสริฐยิ่งกว่าที่มารดาบิดาจะพึงให้ได้

(๒๕/๔๓/๒๖)

บุคคลละมานะได้แล้ว มีใจมั่นคง มีจิตดีหลุดพ้นในสิ่งทั้งปวง อยู่ป่าเพียงผู้เดียวไม่ประมาท ย่อมข้ามฝั่งแห่งวัฏฏะในไตรภูมิอันเป็นที่ตั้งแห่งความตายได้

(๑๕/๒๐)

ผู้ปรารถนาอายุ ความไม่มีโรค วรรณะ สวรรค์ ความเกิดในตระกูลสูงและความพอใจอื่นๆ อีกอันโอฬาร (พึงบำเพ็ญความไม่ประมาท) บัณฑิตทั้งหลายสรรเสริญความไม่ประมาทในบุญกิริยา คือการบำเพ็ญบุญ บัณฑิตผู้ไม่ประมาท ย่อมยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ปัจจุบัน และประโยชน์ในภายหน้า เพราะยึดประโยชน์

ทั้งสองไว้ได้นี่แหละ ท่านจึงเรียกว่าเป็นบัณฑิต

(๑๕/๓๗๑-๓๘๔)

บุคคลข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธา ข้ามอรรณพ (ห้วงน้ำใหญ่) ได้ด้วยความไม่ประมาท ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา

(๑๕/๘๔๓)

ไม่เศร้าโศกถึงเรื่องที่ล่วงแล้ว ไม่กังวลหวังถึงเรื่องที่ยังไม่มา (อนาคต) มีชีวิตอยู่ด้วยขณะปัจจุบันหรือด้วยปัจจุบันธรรม เพราะเหตุนั้นผิวพรรณจึงผ่องใส เพราะกังวลถึงเรื่องอนาคตเพราะเศร้าโศกถึงอดีต คนเขลาทั้งหลายจึงซูบซีด เศร้าหมอง เหมือนไม้อ้อสดที่ถูกตัดแล้ว (มีแต่จะเหี่ยวแห้งไป)

(๑๕/๒๒)

"ผู้มีบุตรย่อมเศร้าโศกเพราะบุตรผู้มีโคย่อมเศร้าโศกเพราะโค บุคคลย่อมเศร้าโศกเพราะมีอุปธิ ผู้ไม่มีอุปธิย่อมไม่ต้องเศร้าโศก"

(๑๕/๒๗)

"ไม่มีความรักใดเสมอด้วยความรักตน ไม่มีทรัพย์ (ภายนอก) ใดเสมอด้วยข้าวเปลือก ไม่มีแสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญา ฝนเป็นสระใหญ่"

(๑๕/๒๙)

"บรรดาสัตว์ ๒ เท้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประเสริฐที่สุด, บรรดาสัตว์ ๔ เท้า สัตว์อาชาไนยประเสริฐที่สุด, บรรดาภรรยา ภรรยาที่ปรนนิบัติดีประเสริฐที่สุด, บรรดาบุตร บุตรที่เชื่อฟังอยู่ในโอวาทประเสริฐที่สุด"

(๑๕/๓๑)

"อริยมรรคย่อมบริสุทธิ์ได้เพราะการขับไล่ความหลับ ความเกียจคร้านความไม่ยินดี (ในการงาน) ความมึนซึมเพราะบริโภคมาก"

(๑๕/๓๕)

"บุคคลผู้กีดกันบาปด้วยหิริ (ความละอายใจ) มีอยู่น้อยในโลก ผู้บรรเทาความหลับและตื่นอยู่ก็มีอยู่น้อยในโลก เหมือนม้าดีกลัวการลงแส้ (มีอยู่น้อย)
บุคคลผู้กีดกันบาปด้วยหิริ มีสติทุกเมื่อมีอยู่น้อย ท่านผู้เช่นนั้น พึงบรรลุนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ ย่อมประพฤติ สุจริตได้ แม้ในท่ามกลางผู้ไม่สุจริต"

(๑๕/๓๙)

"ผู้ใดสำคัญตนว่าเราเสมอเขา ดีกว่าเขาหรือต่ำกว่าเขาผู้นั้นพึงวิวาทกับผู้อื่น ภิกษุผู้สิ้นกิเลสแล้วย่อมไม่หวั่นไหวในมานะทั้งสามนั้น ดูก่อนท่านผู้ควรยกย่องนับถือ ถ้าท่านรู้ความข้อนี้ก็จงพูดเถิด"

(๑๕/๔๓)

"แสงสว่างในโลกมีอยู่ ๔ อย่าง ไม่มีถึง ๕ อย่าง พระอาทิตย์สว่างในเวลากลางวัน ดวงจันทร์สว่างในราตรี ไฟ (ธรรมดา) สว่างทั้งกลางวันและกลางคืน ในที่นั้นๆ บรรดาแสงสว่างทั้งหลาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประเสริฐที่สุด นั่นคือแสงสว่างอันยอดเยี่ยม"

(๑๕/๒๙)

"ภิกษุพึงมีสติเว้น (อกุศล) เพื่อละสักกายทิฏฐิ เหมือนคนที่ถูกประหารด้วยหอก (รีบถอนเสีย) หรือเหมือนบุคคลถูกไฟไหม้อยู่ บนศีรษะ (รีบดับเสีย)"

(๑๕/๕๗)

ผู้ให้ข้าว (น้ำ) ชื่อว่าให้กำลัง, ให้ผ้าชื่อว่าให้ผิวพรรณ ให้ยานพาหนะชื่อว่าให้ความสุข ให้ประทีป (ไฟ) ชื่อว่าให้จักษุ ให้ที่อยู่อาศัยชื่อว่าให้ทุกอย่าง ผู้ใดสอนธรรม (ให้ธรรม) ผู้นั้นชื่อว่าให้สิ่งที่ไม่ตาย (อมตะ)

(๑๕/๑๓๗-๘)

"ผู้ใดสร้างวัดอารามปลูกสวนไม้ดอกไม้ผล (อารามโรปา) ปลูกป่า (วนโรปา) สร้างสะพาน สร้างโรงสำหรับให้น้ำดื่ม (ปปา) สร้างบ่อน้ำที่น้ำขังอยู่ได้เอง (อุทปานํ) และให้ที่อยู่อาศัย บุญย่อมเจริญแก่เขาทุกเมื่อทั้งกลางคืนและกลางวัน เขาเป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในธรรม สมบูรณ์ด้วยศีลย่อมไปสวรรค์"

(๑๕/๑๔๕-๖)

๑. พวกเกวียนเป็นมิตรของคนเดินทาง
๒. มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน
๓. เมื่อต้องการความช่วยเหลือ (หรือเมื่อมีธุระเกิดขึ้น) สหายเป็นมิตรได้บ่อยๆ
๔. บุญที่ทำไว้เองเป็นมิตรในสัมปรายภพ

(๑๕/๑๖๒-๓)

"ศรัทธาเป็นเพื่อนของคน ปัญญาย่อมคุ้มครองเขา บุคคลผู้ยินดีในนิพพานย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง"

(๑๕/๑๗๕)

"โลกอันจิตย่อมนำไป ย่อมกระเสือกกระสนไปเพราะจิต โลกทั้งปวงเป็นไปตามอำนาจของธรรมอย่างหนึ่งคือจิต"

(๑๕/๑๘๑)

"โลกมีความเพลิดเพลิน (นันทิ) เป็นเครื่องผูกพัน ความตรึก (ความคิด) เป็นทางดำเนินของโลก เพราะละตัณหาเสียได้ จึงเรียกว่านิพพาน"

(๑๕/๑๘๔-๕)

"ฆ่าความโกรธเสียได้อยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธเสียได้ไม่ต้องเศร้าโศก พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธ ซึ่งมีรากเป็นพิษมียอดหวาน บุคคลฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก

(๑๕/๑๙๙)

“ศรัทธาเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจอันประเสริฐของคนในโลกนี้ ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ สัจจะเป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่ามีชีวิตประเสริฐ”

(๑๕/๒๐๒-๓)

“ผู้ใดใคร่เห็นผู้มีศีล ปรารถนาจะฟังธรรมของท่านผู้มีศีลนั้น นำมลทินคือความตระหนี่ออก (กำจัดความตระหนี่เสียได้) เราเรียกบุคคลเช่นนั้นว่าเป็นผู้มีศรัทธา”

(๒๐/๔๘๑)

“บรรดาสิ่งที่งอกขึ้น วิชชาประเสริฐ บรรดาสิ่งที่ตกไป อวิชชาประเสริฐ บรรดาผู้ที่เดินด้วยเท้าพระสงฆ์ประเสริฐ บรรดาผู้พูด พระพุทธเจ้าประเสริฐ”

(๑๕/๒๐๔-๖)

“บุคคลตั้งวาจาไว้โดยชอบ มิได้ทำบาปด้วยกายอยู่ครองเรือน มีข้าวและน้ำอุดมสมบูรณ์เป็นผู้มีศรัทธา อ่อนโยน มีปรกติเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่รู้ถ้อยคำ (ของผู้ขอความช่วยเหลือ) ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๔ อย่างนี้ ชื่อว่าเป็นผู้ดำรงธรรม ไม่ต้องกลัวปรโลก (โลกหน้า)”

(๑๕/๒๐๗-๘)

“รูปของสัตว์ทั้งหลายย่อมแก่ นามและโคตรย่อมไม่แก่ ราคะเราเรียกว่านอกทางหรือทางผิด ความโลภเป็น

อันตรายแห่งธรรม (คุณงามความดี) วัยสิ้นไปตามคืนและวัน หญิงเป็นมลทินแห่งพรหมจรรย์ หมู่สัตว์ข้องอยู่ในหญิงนี้ ตบะและพรหมจรรย์มิใช่น้ำแต่เป็นเครื่องสรงสนานได้ ในโลกนี้มีข้อบกพร่องอยู่ ๖ อย่างที่ไม่ควรตั้งจิตไว้คือ ความเกียจคร้าน ความประมาท ความไม่หมั่นลุกขึ้นทำงาน ความไม่สำรวม ความมักหลับ ความชอบอ้างเลศเพื่อหลีกเลี่ยงงาน บุคคลพึงเว้นข้อบกพร่องนี้เสียโดยประการทั้งปวง

(๑๕/๗๖/๗๓)

"กาลย่อมล่วงไป ราตรีย่อมผ่านไป ชั้นแห่งวัย หรือระยะแห่งวัยย่อมละไปโดยลำดับ ผู้เห็นสิ่งนี้ว่าเป็นภัยเพราะจะต้องตาย มุ่งความสงบ ควรละโลกามิสเสีย"

(๑๕/๓๐๐)

อำนาจเป็นใหญ่ในโลก บรรดาภัณฑะทั้งหลาย หญิงเป็นภัณฑะอันสูงสุด ความโกรธเป็นดังสนิมศัสตราในโลก พวกโจรเป็นเสนียดในโลก คนทั้งหลายย่อมห้ามโจรผู้นำของไป แต่เมื่อสมณะนำไปกลับเป็นที่รัก บัณฑิตทั้งหลายย่อมยินดีต่อสมณะผู้มาบ่อยๆ

(๑๕/๗๗/๗๔)

บุคคลไม่พึงให้ตน ไม่พึงสละตน พึงปล่อยวาจาที่ดี ไม่พึงปล่อยวาจาที่ชั่ว

(๑๕/๗๘/๗๔)

"การอยู่ในอำนาจของผู้อื่นโดยประการทั้งปวงเป็นทุกข์ อิสรภาพทั้งปวงเป็นสุข บุคคลย่อมเดือดร้อนเพราะเป็นคนของสาธารณชน เพราะความเกี่ยวข้องกันเป็นสิ่งล่วงได้ยาก หรือข้ามได้ยาก"

(๒๕/๖๓)

"บุคคลไม่พึงพยายามในสิ่งทั้งปวง ไม่พึงเป็นคนของผู้อื่น ไม่พึงอาศัยผู้อื่นเป็นอยู่ ไม่พึงเป็นผู้มีแผลประพฤติธรรม"

(๒๕/๑๓๔)

ศรัทธาย่อมรวบรวมไว้ซึ่งเสบียง สิริเป็นที่มาแห่งโภคะทั้งหลาย ความอยากย่อมเสือกไสนรชนไป ความอยากละได้ยากในโลก สัตว์โลกติดอยู่ในความอยากเหมือนนกติดบ่วง

(๑๕/๒๑๕-๖)

"บุคคลพึงศึกษาคำสุภาษิต การเข้าใกล้คบหากับผู้สงบ ความพึงพอใจการอยู่ในที่เร้นคือในที่สงัดแต่ผู้เดียว และการสงบจิต"

(๑๕/๒๒๒)

"ชนเหล่าใด ยินดีในความสงบแห่งจิต มีใจยินดีในการฝึกฝนอบรมจิตทั้งกลางวันและกลางคืน ชนเหล่านั้นย่อมได้ซึ่งสิ่งที่ได้โดยยาก"

(๑๕/๒๓๓)

ผู้ใดยินดีในความสงบอินทรีย์ ผู้นั้น-แม้จิตจะเป็นสิ่งที่ตั้งมั่นได้โดยยาก, ก็ทำจิตให้ตั้งมั่นได้ ด้วยเหตุนี้แหละ พระ-อริยเจ้าทั้งหลายจึงตัดข่ายแห่งมฤตยูไปได้

(๑๕/๒๓๕)

ความเพลิดเพลินย่อมมีแก่ผู้มีทุกข์-ความทุกข์ย่อมมีแก่ผู้เพลิดเพลิน ผู้เป็นภิกษุ ย่อมไม่มีทั้งความเพลิดเพลินและความทุกข์ ท่านจงรู้อย่างนี้เถิด

(๑๕/๒๗๑)

"ชนเหล่าใด มีใจผ่องใส ให้ข้าวและน้ำด้วยศรัทธา ข้าวและน้ำนั้นแล ย่อมเลี้ยงดูเขาทั้งในโลกนี้และโลกหน้า เพราะฉะนั้น (ผู้มีปัญญา) พึงกำจัดความตระหนี่ ครอบงำมลทิน (คือความตระหนี่) ให้ทานเถิด เพราะบุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า"

(๑๕/๒๘๒)

"บุคคลไม่เกิด ไม่แก่ ไม่ตาย ไม่จุติและอุบัติ ณ ที่ใด เราไม่กล่าวที่นั้นอันเป็นที่สุดแห่งโลกว่าจะพึงรู้เห็นหรือบรรลุได้ด้วยการไปธรรมดา แต่ถ้ายังไม่ถึงที่สุดแห่งโลกก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ไม่ได้ด้วย ก็แต่ว่า เราบัญญัติโลก เหตุเกิดแห่งโลก ความดับโลกและข้อปฏิบัติให้ถึงความดับโลกในร่างกาย อันมีประมาณวาหนึ่งนี้ อันมีสัญญาและมีใจครอง"

(๑๕/๒๙๕-๖)

"แต่ไหนแต่ไรมา บุคคลไม่อาจเดินทางให้ถึงที่สุดแห่งโลกได้ด้วยการไปธรรมดา และถ้ายังไม่ถึงที่สุดแห่งโลกก็จะพ้นจากทุกข์ไม่ได้
เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาดี รู้แจ้งโลก ถึงที่สุดแห่งโลกแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ระงับบาปได้แล้ว (สมิตาวี) รู้ที่สุดแห่งโลกแล้ว ย่อมไม่หวังโลกนี้และโลกอื่น"

(๑๕/๒๙๗-๘)

"โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตน (หรือในตน) ย่อมเบียดเบียนคนผู้มีใจชั่วเหมือนไม้มีเปลือกแข็ง เมื่อมีผลย่อมฆ่าตนเอง ฉะนั้น"

(๑๕/๓๒๘)

"ผู้ใดล่วงธรรม (คือประพฤติผิดธรรมหรือทำให้เสียความยุติธรรม) เพราะความพอใจ เพราะเกลียดชัง เพราะความกลัว หรือเพราะความหลง ยศของผู้นั้นย่อมเสื่อมเหมือนดวงจันทร์ข้างแรม ส่วนผู้ใดไม่ประพฤติล่วงธรรมเพราะเหตุทั้ง ๔ นั้น ยศของเขาย่อมเจริญเต็มที่เหมือนดวงจันทร์ข้างขึ้น

(๒๑/๑๗,๑๘)

"ราชรถแม้ที่วิจิตรย่อมทรุดโทรม สรีระของมนุษย์ก็เข้าถึงชรา แต่ธรรมของสัตบุรุษย่อมไม่เข้าถึงชรา สัตบุรุษกับสัตบุรุษย่อมสนทนากันรู้เรื่อง"

(๑๕/๓๓๓)

"ถ้าบุคคลรู้ว่าตนเป็นที่รักก็ไม่พึงประกอบตนด้วยบาป เพราะคนทำบาปจะหาความสุขได้ยาก เมื่อบุคคลถูกความตายครอบงำละภพมนุษย์ไป อะไรเล่าเป็นสมบัติของเขา- เขาเอาอะไรไปได้บ้าง อะไรติดตามเขาไปเหมือนเงาตามตัว บุญและบาปทั้งสองอย่างที่บุคคลทำไว้ในโลกนี้นั่นแหละเป็นของเขา-เขาย่อมพาเอาบุญและบาปนั้นไป บุญและบาปนั้นติดตามเขาไปเหมือนเงาตามตัว เพราะฉะนั้น บุคคลพึงสร้างกัลยาณกรรม สั่งสมไว้เป็นสมบัติในสัมปรายภพ (ภพหน้า) เพราะบุญย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า"

(๑๕/๓๓๔-๓๓๖)

"สัตว์โลกเป็นผู้มืดบอด น้อยคนนักที่จะเห็นแจ้งตามความเป็นจริง น้อยคนนักที่จะไปสวรรค์ได้เหมือนนกที่พ้นจากข่าย เธอทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้ อันตระการตาดุจราชรถ เป็นที่ซึ่งคนเขลาติดอยู่ หมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องอยู่ไม่"

(๒๕/๒๓)

"การสำรวมกาย วาจา ใจเป็นการดี การสำรวมในอายตนะทั้งปวงเป็นการดี ผู้ละอายบาปสำรวมในอายตนะทั้งปวง เราเรียกว่า เป็นผู้รักษาตน"

(๑๕/๓๓๗-๙)

“สัตว์ทั้งหลาย ผู้กำหนัดกล้าในโภคทรัพย์อันน่าใคร่ ติดอยู่หมกมุ่นอยู่ในกามทั้งหลาย ย่อมไม่รู้สึกถึงการประพฤติผิดในผู้อื่น เหมือนเนื้อที่ไม่รู้สึกตัวว่ามีแร้วโก่งดักไว้ ความเดือดร้อนย่อมมีแก่คนพวกนั้นในภายหลัง เพราะว่าผลของกรรมเช่นนั้น เป็นผลที่ไม่พึงปรารถนา”

(๑๕/๓๔๐-๓๔๒)

“พิจารณาด้วยใจไปทั่วทุกทิศแล้วไม่พบใครที่ไหนอันจะเป็นที่รักยิ่งกว่าตน ตนของผู้อื่นเป็นอันมาก ก็เป็นที่รักของเขาเช่นกัน ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”

(๑๕/๓๔๖-๓๔๘)

“นักปราชญ์ทั้งหลายไม่กล่าวเครื่องจองจำที่ทำด้วยเหล็ก ทำด้วยไม้และเชือกว่าเป็นเครื่องจองจำที่มั่นคง แต่กล่าวความรักใคร่พอใจในแก้วมณี กุณฑล และความห่วงอาลัยในบุตรภรรยา ว่าเป็นเครื่องจองจำที่มั่นคง ดึงลงต่ำ ผูกหย่อนๆ แต่แก้ได้ยาก นักปราชญ์ทั้งหลายตัดเครื่องจองจำเช่นนั้นและกามสุขแล้วออกบวช ไม่มีความห่วงอาลัย”

(๑๕/๓๕๒-๓๕๓)

“ในคราวคับขันต้องการคนกล้า ในคราวปรึกษาไม่ต้องการคนพูดพล่าม ในคราวมีข้าวน้ำต้องการคนอันเป็นที่รัก ในคราวมีเรื่องหนัก (คดี) ต้องการบัณฑิต”

(๒๗/๙๒)

"คนดี ไม่ควรไว้วางใจคน เพราะเห็นหรือคบกันเพียงครู่เดียว ไม่ควรไว้วางใจคน เพราะผิวพรรณรูปร่าง เพราะคนผู้ไม่สำรวม เที่ยวไปในโลกนี้โดยอาการแห่งผู้สำรวมก็มีอยู่ เหมือนกุณฑลดิน (หม้อดิน) และมาสก (เงินตรา) ที่ทำโลหะเป็นของปลอม แต่หุ้มไว้ด้วยทองคำคนเป็นอันมากภายในไม่บริสุทธิ์ ดูงามแต่ภายนอก บริวารแวดล้อมแล้วสัญจรอยู่ อยู่ในโลกนี้ (มากมาย)"

(๑๕/๓๕๘)

"ยอดแห่งความพอใจนั่นแหละคือยอดแห่งกามคุณหรือในกามคุณ"

(๑๕/๓๕๙)

"ผู้มีสติทุกเมื่อ รู้จักประมาณในโภชนะที่ได้แล้ว ย่อมมีทุกขเวทนาเบาบาง แก่ช้า อายุยืน"

(๑๕/๓๖๔)

"ความไม่ประมาท เปรียบเหมือนรอยเท้าช้างเป็นรอยใหญ่กว่าสัตว์ที่สัญจรไปบนบกทั้งหลาย ความไม่ประมาทก็ฉันนั้น เมื่อบุคคลตั้งอยู่ในความไม่ประมาทแล้ว ย่อมบรรลุประโยชน์ทั้ง ๒ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า"

(๑๕/๓๗๘)

"ถูกแล้วมหาบพิตร, เปรียบเหมือนภูเขาใหญ่ศิลาล้วน กลิ้งบดสัตว์มาจาก ๔ ทิศโดยรอบฉันใด ความแก่และความตายก็ฉันนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย ทั้งกษัตริย์ พราหมณ์ ไวศยะ ศูทร จัณฑาล และคนเทขยะ ไม่เว้นใครเลย จะรบด้วยพลช้าง ม้า รถ พลเดินเท้าก็ไม่ได้ จะเอาชนะด้วยเวทย์มนต์หรือทรัพย์ก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้มีปัญญา มองเห็นประโยชน์ตนอยู่ พึงปลูกศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ อนึ่ง ผู้ใดมีปกติประพฤติธรรมด้วย กาย วาจา ใจ บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญผู้นั้นในโลกนี้ ละโลกนี้ไปแล้ว เขาย่อมบันเทิงในสวรรค์"

(๑๕/๔๑๑)

"คนผู้เกิดมามีอาวุธติดปากมาด้วย สำหรับให้คนพาลผู้ชอบพูดคำชั่วไว้เชือดเฉือนตนเอง, ผู้ใดสรรเสริฐคนที่ควรติเตียน หรือว่าติเตียนคนที่ควรสรรเสริญ เขาชื่อว่าสั่งสมโทษไว้ด้วยปากย่อมไม่ได้รับความสุขเพราะโทษนั้น, การแพ้การพนันสิ้นเนื้อประดาตัว (คือสิ้นทรัพย์และต้องขายตัวด้วย) ก็ยังเป็นโทษเล็กน้อย เมื่อเทียบกับผู้ทำใจให้ประทุษร้ายในพระสุคต (พระพุทธเจ้าหรือท่านผู้ปฏิบัติดีทั้งหลาย) ซึ่งเป็นโทษที่ยิ่งใหญ่กว่า, บุคคลตั้งวาจาและใจอันชั่วไว้ มักติเตียนพระอริยเจ้าย่อมบังเกิดในนรก นับได้

ถึงแสนสามสิบหกนิรัพพุทะ กับห้าอัพพุทะ"

(๑๕/๕๙๘)

"อสัตบุรุษ (คนไม่ดี) ได้โภคะอันโอฬารแล้ว เขาย่อมไม่บริโภคเอง ไม่เลี้ยงผู้อื่นที่เกี่ยวข้องให้อิ่มหนำสำราญ ไม่ทำบุญอันจะมีผลเป็นสุขในสมณพราหมณ์ทั้งหลาย เมื่อเขาหวงแหนทรัพย์ไว้โดยมิได้ใช้สอยเช่นนี้ ทรัพย์ถูกพระราชาริบเสียบ้าง (อย่างในกรณีนี้) ไฟไหม้เสียบ้าง น้ำพัดไปเสียบ้าง โจรปล้นเสียบ้าง ทายาทอันไม่เป็นที่รักนำไปเสียบ้าง มหาบพิตร เมื่อเป็นเช่นนี้ โภคะอันมิได้ใช้สอยโดยชอบของเขาเหล่านั้น ย่อมถึงความหมดสิ้นไปโดยเปล่าประโยชน์"

(๑๕/๓๘๗)

"ส่วนสัตบุรุษ (คนดี) ได้โภคะอันโอฬารแล้วย่อมเลี้ยงตนเองและผู้เกี่ยวข้องให้เป็นสุข ทำบุญให้ทานอันมีผลเป็นสุข เป็นเพื่อสวรรค์ เมื่อเขาใช้สอยโภคะโดยชอบอยู่เช่นนี้ พระราชาก็ริบไปไม่ได้ โจรก็นำไปไม่ได้ ไฟไหม้ไม่ได้ ไม่ถูกน้ำพัดไป ทายาทอันไม่เป็นที่รักก็นำไปไม่ได้ โภคะของเขาย่อมไม่สิ้นไปเปล่า"

(๑๕/๓๘๘)

“ดูก่อนมหาบพิตร เปรียบเหมือนในที่ไม่ไกลคามหรือนิคม มีสระโบกขรณีซึ่งมีน้ำใส เย็น จืดสนิท ใสตลอดมีท่าลงดี น่ารื่นรมย์ น้ำนั้น บุคคลพึงตักไปบ้าง พึงดื่มบ้าง พึงอาบบ้าง และพึงทำตามที่ต้องการบ้าง น้ำนั้นย่อมไม่สิ้นไปเปล่าฉันใด ทรัพย์ของสัตบุรุษก็ฉันนั้น”

(๑๕/๓๘๙)

“ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราประพฤติมิใช่เพื่อหลอกลวงคน เพื่อให้คนบ่นเพ้อถึง เพื่ออานิสงส์คือลาภสักการะและชื่อเสียง เพื่อเป็นเจ้าลัทธิหรือแก้ลัทธิ เพื่อให้คนทั้งหลายได้รู้จักเรา แต่ที่แท้แล้วพรหมจรรย์นี้ เราประพฤติเพื่อความสำรวมระวัง (สังวร) เพื่อละกิเลส (ปหาน) เพื่อคลายกิเลส (วิราคะ) และเพื่อดับกิเลส (นิโรธ)”

(พุทธภาษิต ๒๑/๒๕)

คาถาสุภาษิตของพระรัฏฐปาลเถระ

เชิญดูอัตภาพอันธรรมดาตกแต่งให้วิจิตร มีกายเป็นแผล อันกระดูก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นแล้ว กระสับกระส่าย คนพาลพากันดำริหวังมาก อันไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น

เชิญดูรูปอันปัจจัยกระทำให้วิจิตรด้วยแก้วมณีและกุณฑล หุ้มด้วยหนังมีร่างกระดูกอยู่ภายใน งามพร้อมไปด้วยผ้าต่างๆ มีเท้าทั้งสองอันฉาบทาด้วยครั่งสด มีหน้าอันไล้ทาด้วยฝุ่น สามารถ ทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้นลุ่มหลง

ผมทั้งหลาย อันบุคคลตบแต่งเป็นลอนคล้ายกระดานหมากรุก นัยน์ตาทั้งสองอันหยอดด้วยยาตา สามารถทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้นลุ่มหลง

กายอันเปื่อยเน่าอันบุคคลตบแต่งแล้วเหมือนกล่องยาตาใหม่ๆ วิจิตรด้วยลวดลายต่างๆ สามารถทำให้คนพาลลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำให้ผู้แสวงหาฝั่งโน้นลุ่มหลง

นายพรานเนื้อดักบ่วงไว้ แต่เนื้อไม่ติดบ่วง เมื่อนายพรานเนื้อคร่ำครวญอยู่ พวกเนื้อพากันมากินเหยื่อแล้วหนีไป

บ่วงของนายพรานขาดไปแล้ว เนื้อไม่ติดบ่วง เมื่อนายพรานเศร้าโศกอยู่ พวกเนื้อพากันมากินเหยื่อแล้วหนีไป

เราเห็นหมู่มนุษย์ที่มีทรัพย์ในโลกนี้ ได้ทรัพย์แล้วไม่ให้ทาน เพราะความลุ่มหลง ได้ทรัพย์แล้วทำการสั่งสมไว้ และปรารถนากามคุณยิ่งขึ้นไป

พระราชากดขี่ช่วงชิงเอาแผ่นดินครอบครองแผ่นดินอันมีสาครเป็นที่สุด ตลอดฝั่งสมุทรข้างนี้แล้ว ไม่รู้จักอิ่ม ยังปรารถนาจักครอบครองฝั่งสมุทรข้างโน้นอีกต่อไป

พระราชาก็ดี มนุษย์เหล่าอื่นเป็นอันมากก็ดี ผู้ยังไม่ปราศจากตัณหา ย่อมเข้าถึงความตาย ยังไม่เต็มความประสงค์ ก็พากันละทิ้งร่างกายไป ความอิ่มด้วยกามทั้งหลาย ย่อมไม่มีในโลกเลย

หมู่ญาติพากันสยายผมร้องไห้คร่ำครวญถึงผู้นั้น และพูดว่าทำอย่างไรหนอ พวกญาติของเราจึงจะไม่ตาย ครั้นพวกญาติตายแล้ว ก็เอาผ้าห่อนำไปเผาเสียที่เชิงตะกอน

ผู้ที่ตายไปนั้นถูกเขาแทงด้วยหลาว เผาด้วยไฟ ละโภคะทั้งหลายมีแต่ผ้าผืนเดียวติดตัวไป เมื่อบุคคลจะตายย่อมไม่มีญาติหรือมิตรสหายช่วยต้านทานได้

พวกที่รับมรดกก็มาขนเอาทรัพย์ของผู้ตายนั้นไป ส่วนสัตว์ที่ตาย ย่อมไปตามยถากรรม เมื่อตายไม่มีทรัพย์สมบัติอะไรๆ คือพวกบุตร ภริยา ทรัพย์ แว่นแคว้น สิ่งใดๆ จะติดตามไปได้เลย

บุคคลจะได้อายุยืนเพราะทรัพย์ก็หาไม่ จะละความแก่ไป

แม้เพราะทรัพย์ก็หาไม่ นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวชีวิตนั้นแลว่าเป็นของน้อยไม่ยั่งยืน มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

ทั้งคนมั่งมีและคนยากจน ย่อมถูกต้องผัสสะเหมือนกัน ทั้งคนพาลและคนฉลาดก็ต้องถูกผัสสะเหมือนกันทั้งนั้น แต่คนพาลถูกอารมณ์ที่ไม่พอใจเบียดเบียน ย่อมอยู่เป็นทุกข์เพราะความเป็นพาล ส่วนนักปราชญ์อันผัสสะถูกต้องแล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว

เพราะฉะนั้นแล ปัญญาจึงจัดว่าประเสริฐกว่าทรัพย์ เพราะปัญญาเป็นเหตุให้บรรลุนิพพาน แต่คนพาลไม่ปรารถนาจะบรรลุพากันทำกรรมชั่วต่างๆ อยู่ในภพน้อยภพใหญ่เพราะความหลง

ผู้ใดทำกรรมชั่วแล้ว ผู้นั้นจะต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารร่ำไป บุคคลผู้มีปัญญาน้อย เมื่อมาเชื่อต่อการทำของบุคคลผู้ที่ทำความชั่วนั้น ก็จะต้องเวียนตายเวียนเกิดอยู่ร่ำไปเหมือนกัน

โจรผู้มีธรรมอันชั่วช้า ถูกเขาจับได้พร้อมทั้งของกลาง ย่อมเดือดร้อน เพราะกรรมของตน ฉันใด หมู่สัตว์ผู้มีธรรมอันชั่วช้าละไปแล้วย่อมเดือดร้อนในปรโลกเพราะกรรมของตนฉันนั้น

กามทั้งหลายงามวิจิตร มีรสอร่อย น่ารื่นรมย์ใจ ย่อมย่ำยี

จิตด้วยรูปแปลก ๆ ดูก่อนมหาบพิตร เพราะอาตมภาพได้เห็นโทษในกามคุณทั้งหลาย จึงออกบวช

สัตว์ทั้งหลายทั้งหนุ่มทั้งแก่ ย่อมตกไปเพราะร่างกายแตกเหมือนผลไม้หล่น ฉะนั้น ดูก่อนมหาบพิตร อาตมภาพเห็นความไม่เที่ยง แม้ข้อนี้ จึงออกบวช ความเป็นสมณะอันไม่ผิดนั้นแล ประเสริฐ

อาตมภาพออกบวชด้วยศรัทธาเข้าถึงการปฏิบัติชอบในศาสนาของพระชินเจ้า การบรรพชาของอาตมภาพไม่ไร้ผล อาตมภาพไม่เป็นหนี้บริโภคโภชนะ

อาตมภาพเห็นกามทั้งหลายโดยเป็นของอันไฟติดทั่วแล้ว เห็นทองทั้งหลายโดยเป็นศัสตรา เห็นทุกข์จำเดิมแต่ก้าวลงในครรภ์ เห็นภัยใหญ่ในนรก จึงออกบวช

อาตมภาพเห็นโทษอย่างนี้แล้วได้ความสังเวชในครั้งนั้น ในกาลนั้นอาตมภาพเป็นผู้ถูกลูกศร คือ ราคะเป็นต้นแทงแล้ว บัดนี้บรรลุถึงความสิ้นอาสวะแล้ว

พระศาสดาอันอาตมภาพคุ้นเคยแล้ว คำสั่งสอนของพระ-พุทธเจ้าอาตมภาพทำสำเร็จแล้ว อาตมภาพได้ปลงภาระอันหนักลงแล้ว ถอนตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพขึ้นแล้ว

บรรลุถึงประโยชน์ ที่กุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิต ต้องการนั้นแล้ว บรรลุถึงความสิ้นสังโยชน์ทั้งปวงแล้ว.

คาถาสุภาษิตของพระโคทัตตเถระ

โคอาชาไนยที่ดี อันเขาเทียมแล้วที่แอกเกวียน ย่อมอาจนำแอกเกวียนไปได้ ถูกภาระอันหนักบีบคั้นแล้ว ไม่ทอดทิ้งเกวียนอันเขาเทียมแล้ว แม้ฉันใด

บุคคลเหล่าใดบริบูรณ์ด้วยปัญญา เหมือนมหาสมุทรอันเต็มด้วยน้ำ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ดูหมิ่นผู้อื่น ฉันนั้น ย่อมเป็นดังอริยธรรมของสัตว์ทั้งหลาย

นรชนผู้ตกอยู่ในอำนาจของเวลา ตกอยู่ในอำนาจของภพน้อยภพใหญ่ ย่อมเข้าถึงความทุกข์และต้องเศร้าโศกอยู่ในโลกนี้

คนพาลไม่พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเดือดร้อนด้วยเหตุ ๒ อย่าง คือ มีใจฟูขึ้นเพราะเหตุแห่งสุข ๑ มีใจฟุบลงเพราะเหตุแห่งทุกข์ ๑

ชนเหล่าใดก้าวล่วงตัณหาเครื่องร้อยรัดในทุกขเวทนา ในสุขเวทนา และในอทุกขมสุขเวทนาได้แล้ว ชนเหล่านั้นเป็นผู้ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเหมือนเสาเขื่อน เป็นผู้ไม่ฟูขึ้นและไม่ฟุบลง

ชนเหล่านั้นย่อมไม่ติดอยู่ในลาภ ความเสื่อมลาภ ยศ ความเสื่อมยศ นินทา สรรเสริญ สุข

และทุกข์ทั้งหมด ดังหยาดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว ฉะนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายมีความสุขและได้ชัยชนะในที่ทุก

แห่งไป

การไม่ได้ลาภโดยชอบธรรมกับการได้ลาภโดยไม่ชอบธรรม ทั้งสองอย่างนี้ การไม่ได้ลาภอันชอบธรรมประเสริฐกว่า การได้ลาภอันไม่ชอบธรรมจะประเสริฐอะไร

คนไม่มีความรู้ มียศ กับคนมีความรู้แต่ไม่มียศ คนมีความรู้ไม่มียศประเสริฐกว่า คนไม่มีความรู้มียศจะประเสริฐอะไร

การสรรเสริญจากคนพาลกับการติเตียนจากนักปราชญ์ การติเตียนจากนักปราชญ์ประเสริฐกว่า การสรรเสริญจากคนพาลจะประเสริฐอะไร

ความสุขอันเกิดจากกามคุณกับความทุกข์อันเกิดจากวิเวก ความทุกข์อันเกิดจากวิเวกประเสริฐกว่า ความสุขอันเกิดจากกามคุณจะประเสริฐอะไร

ความเป็นอยู่โดยไม่ชอบธรรมกับความตายโดยธรรม ความตายโดยธรรมประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่โดยไม่ชอบธรรมจะประเสริฐอะไร

ชนเหล่าใด ละกามและความโกรธได้แล้ว มีจิตสงบระงับ เที่ยวไปในภพน้อยภพใหญ่ ไม่ติดอยู่ในโลก ชนเหล่านั้นไม่มีความรักและความชัง

บุคคลเจริญโพชฌงค์ ๗ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ แล้ว บรรลุถึงความสงบอันยอดเยี่ยม หาอาสวะมิได้ ย่อมบรรลุนิพพาน

คาถาสุภาษิตของพระกัปปเถระ

ร่างกายนี้ เต็มไปด้วยของอากูลและของอันเป็นมลทินต่าง ๆ มีหลุมคูถใหญ่เป็นที่เกิด เป็นดุจบ่อน้ำครำอันมีมานมนาน เป็นดุจฝีใหญ่เป็นดุจแผลใหญ่

เต็มไปด้วยหนองและเลือด เต็มไปด้วยหลุมคูถ มีน้ำไหลออกเป็นนิตย์ มีของเน่าไหลออกทุกเมื่อ

กายอันเปื่อยเน่านี้รัดรึงด้วยเอ็นใหญ่ ๖๐ เส้น ฉาบทาด้วยเครื่องฉาบทาคือเนื้อ หุ้มห่อด้วยเสื้อคือหนัง เป็นของหาประโยชน์มิได้

เป็นของสืบต่อเนื่องกันด้วยร่างกระดูก เกี่ยวร้อยด้วยด้ายคือเส้นเอ็น เปลี่ยนอิริยาบถได้ เพราะยังมีเครื่องประกอบพร้อม

นรชนผู้ยังคลุกคลีอยู่ในกามคุณ เป็นผู้ตระเตรียมไปสู่ความตายเป็นนิตย์ เป็นผู้ตั้งอยู่ในที่ใกล้มัจจุราช จักต้องทิ้งร่างกายไว้ในโลกนี้เอง

กายนี้เองอวิชชาหุ้มห่อแล้ว ผูกรัดด้วยเครื่องผูก ๔ ประการ จมอยู่ในห้วงน้ำคือกิเลส ปกคลุมไว้ด้วยข่ายคือกิเลส อันนอนเนื่องอยู่ในสันดาน

ประกอบแล้วในนิวรณ์ ๕ เพียบพร้อมด้วยวิตก ประกอบด้วยรากเหง้าแห่งภพคือตัณหา ปกปิดด้วยเครื่องปกปิดคือโมหะ

หมุนไปอยู่ด้วยเครื่องหมุนคือกรรม ร่างกายนี้ย่อมมีสมบัติกับวิบัติเป็นคู่กัน มีความเป็นต่างๆ กันเป็นธรรมดา

ปุถุชนคนอันธพาลเหล่าใด มายึดถือร่างกายนี้ว่าเป็นของเรา ปุถุชนเหล่านั้นย่อมยังสงสารอันน่ากลัวให้เจริญ ย่อมถือเอาภพใหม่อีก

กุลบุตรผู้เป็นบัณฑิตเหล่าใด ละเว้นร่างกายอันฉาบทาแล้วด้วยคูถ ดังบุรุษผู้ประสงค์ความสุข อยากมีชีวิตอยู่ เห็นอสรพิษเปื้อนคูถแล้วหลีกหนีไปฉะนั้น กุลบุตรเหล่านั้นละอวิชชา อันเป็นรากเหง้าแห่งภพแล้วเป็นผู้ไม่มีอาสวะจักปรินิพพาน.

คาถาสุภาษิตของพระอุปเสนวังคันตปุตตเถระ

ภิกษุซ่องเสพเสนาสนะอันสงัด ปราศจากเสียงอื้ออึง เป็นที่อยู่อาศัยแห่งสัตว์ร้ายเพราะการหลีกออกเร้นเป็นเหตุ

ภิกษุพึงเก็บผ้ามาจากกองหยากเยื่อ จากป่าช้า จากตรอกน้อย ตรอกใหญ่ แล้วทำเป็นผ้านุ่งห่ม พึงทรงจีวรอันเศร้าหมอง

ภิกษุควรทำใจให้ต่ำ คุ้มครองทวาร สำรวมดีแล้ว เที่ยวไปบิณฑบาต ตามลำดับตรอก คือ ตามลำดับสกุล

ภิกษุพึงยินดีด้วยของ ๆ ตน แม้จะเป็นของเศร้าหมอง ไม่พึงปรารถนารสอาหารอย่างอื่นมาก เพราะใจของบุคคล

ผู้ติดในรสอาหาร ย่อมไม่ยินดีในฌาน

ภิกษุควรเป็นผู้มีความปรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด เป็นมุนี ไม่คลุกคลีด้วยพวกคฤหัสถ์ และพวกบรรชิตทั้งสอง

ภิกษุผู้เป็นบัณฑิต ควรแสดงตนให้เป็นเหมือนคนบ้าและคนใบ้ ไม่ควรพูดมากในท่ามกลางสงฆ์

ไม่ควรเข้าไปว่ากล่าวใคร ๆ ควรละเว้นการเข้ากระทบกระทั่ง

พึงเป็นผู้สำรวมในพระปาติโมกข์ และพึงเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ

พึงเป็นผู้มีนิมิตอันถือเอาดีแล้ว ฉลาดในความเกิดขึ้นแห่งจิต

พึงประกอบสมถะและวิปัสสนาเนืองๆ ตามกาลอันควร

พึงเป็นบัณฑิตผู้ถึงพร้อมด้วยความเพียรเป็นนิตย์ เป็นผู้ประกอบภาวนาทุกเมื่อ และยังไม่ถึงที่สุดทุกข์ ไม่พึงถึงความวางใจ

อาสวะทั้งปวงของภิกษุ ผู้ปรารถนาความบริสุทธิ์เป็นอยู่อย่างนี้ย่อมสิ้นไป และภิกษุนั้นย่อมบรรลุนิพพาน

คาถาสุภาษิตของนางอัมพปาลีเถรี

เมื่อก่อน ผมของเรามีสีดำ คล้ายกับสีปีกแมลงภู่ มีปลายงอน เดี๋ยวนี้กลายเป็นเช่นปอเพราะชรา...

เมื่อก่อนมวยผมของเรามีกลิ่นหอม ดุจอบด้วยมะลิเป็นต้น

เต็มด้วยดอกไม้ เดี๋ยวนี้มีกลิ่นเหมือนขนกระต่ายเพราะชรา...

เมื่อก่อน ผมของเรามีปลายอันงาม วิจิตรด้วยหวีและปิ่นปักผมเหมือนป่าไม้อันปลูกเป็นแถวงามสะพรั่ง เดี๋ยวนี้กลายเป็นผมโกร๋นในที่นั้น ๆ เพราะชรา...

เมื่อก่อน ผมของเราประดับด้วยมวยผมอันงดงาม ดังประดับด้วยทองคำอันละเอียด มีกลิ่นหอม เดี๋ยวนี้ ล้านตลอดหัวเพราะชรา...

เมื่อก่อนคิ้วของเรางดงามคล้ายรอยเขียน อันนายช่างเขียนดีแล้ว เดี๋ยวนี้ กลายเป็นคิ้วคดเคี้ยวเหมือนเถาวัลย์เพราะชรา...

เมื่อก่อนนัยน์ตาของเราดำขลับ เหมือนนิลมณีรุ่งเรืองงาม เดี๋ยวนี้ถูกชราขจัดแล้วไม่งามเลย...

เมื่อเวลาเรายังรุ่นสาว จมูกของเราโด่งงาม เหมือนเกลียวหรดาล เดี๋ยวนี้ กลับห่อเหี่ยวไปเหมือนจมหายเข้าไปในศีรษะเพราะชรา...

เมื่อก่อนใบหูของเรางดงามเหมือนตุ้มหูที่ทำเสร็จเรียบร้อยดี เดี๋ยวนี้กลับหย่อนยานเหมือนเถาวัลย์ห้อยไว้เพราะชรา...

เมื่อก่อน ฟันของเราขาวงามดีเหมือนสีดอกมะลิตูม เดี๋ยวนี้กลายเป็นฟันหักและมีสีเหลืองปนแดงเพราะชรา...

เมื่อก่อน เราพูดเสียงไพเราะเหมือนเสียงนกดุเหว่า อันมี

ปกติ เที่ยวไปในไพรสณฑ์ร่ำร้องอยู่ในป่าใหญ่ฉะนั้น เดี๋ยวนี้คำพูดของเราพลาดไปทุกๆ คำเพราะชรา...

เมื่อก่อน คอของเรางดงามกลมเกลี้ยงเหมือนสังข์ที่ขัดดีแล้ว เดี๋ยวนี้อ่อนพับเพราะชรา...

เมื่อก่อน แขนทั้งสองของเรางดงามเปรียบดังกลอนเหล็กอันกลม ฉะนั้น เดี๋ยวนี้ลีบคดดุจฝักแคฝอยเพราะชรา...

เมื่อก่อน มือทั้งสองของเราประดับด้วยแหวนทองคำ งดงาม เดี๋ยวนี้เป็นเหมือนเหง้ามันเพราะชรา...

เมื่อก่อน ถันทั้งคู่ของเราเต่งตั้งกลมกลึงชิดสนิทกัน และมีปลายงอนขึ้นงดงาม เดี๋ยวนี้กลับหย่อนเหมือนผลน้ำเต้าเพราะชรา...

เมื่อก่อน กายของเราเกลี้ยงเกลา งดงาม เหมือนแผ่นทองที่ขัดดีแล้ว เดี๋ยวนี้สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็นอันละเอียดเพราะชรา...

เมื่อก่อน ขาอ่อนทั้งสองของเรางดงามเปรียบเหมือนงวงช้าง เดี๋ยวนี้เป็นปุ่มเป็นปมเหมือนข้อไม้ไผ่เพราะชรา...

เมื่อก่อน แข้งทั้งสองของเรา ประดับด้วยกำไลทองคำอันเกลี้ยงเกลางดงาม เดี๋ยวนี้กลับเหี่ยวแห้งเหมือนต้นงาเพราะชรา...

เมื่อก่อน เท้าทั้งสองของเรางดงามอุปมาเช่นกับยัดด้วยปุยนุ่นเพราะความที่เท้าอ่อนนุ่ม เดี๋ยวนี้กลับแตกเป็นริ้วรอย

งองุ้มดังเถาวัลย์เพราะชรา...

ร่างกายของเรานี้เนื่องด้วยความหย่อน เป็นที่อยู่แห่งทุกข์มาก เป็นสภาพตกไปจากเครื่องลูบไล้ เป็นดุจเรือนอันคร่ำคร่า พระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสความจริง เป็นคำจริงแท้ไม่กลับกลายเป็นอย่างอื่น.

คาถาสุภาษิตสอนตนนางนันทาเถรี

ดูก่อนนางนันทา ท่านจงดูร่างกายอันกระสับกระส่าย ไม่สะอาดเปื่อยเน่า จงอบรมจิตให้ตั้งมั่นด้วยดี มีอารมณ์เป็นหนึ่งด้วยอสุภสัญญา

ร่างกายนี้ฉันใด ร่างกายของท่านก็ฉันนั้น ร่างกายของท่านนั้น ฉันใด ร่างกายนี้ก็ฉันนั้น ร่างกายเป็นของเปื่อยเน่า มีกลิ่นเหม็นฟุ้งไป อันพวกชนพาลปรารถนากันยิ่งนัก

เมื่อท่านพิจารณาร่างกายนี้อย่างนี้ ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน แต่นั้นจักเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาของตนได้

เมื่อเราเป็นผู้ไม่ประมาท ค้นคว้าอยู่โดยอุบายอันแยบคาย จึงเห็นกายนี้ทั้งภายในและภายนอกตามความเป็นจริง

ที่นั้นเราจึงเบื่อหน่ายในกายและคลายความกำหนัดในภายใน เป็นผู้ไม่ประมาท ไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งอะไร เป็นผู้สงบระงับดับสนิทแล้ว.

คำชี้แจง

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๖ ทางทุนนิธิปัญญาวชิโร ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะให้เกิดประโยชน์แก่ผู้บริจาค และสาธุชนส่วนรวม เช่น พิมพ์หนังสือธรรมะต่าง ๆ แจกเป็นธรรมทาน ให้ทุนการศึกษา สร้างหนังสือนวโกวาท (นัก-ธรรม) ถวายตามวัดต่างๆ ราว ๙๕ แห่ง รวมทั้งกิจกรรมที่ทำอยู่ประจำเช่นห้องสมุด เป็นต้น ปี ๓๖ นี้ มีพิเศษอีก คือ มีผู้มีศรัทธา คือคุณหมวย เอนกบุญ พร้อมด้วยบุตร-ธิดา พร้อมทั้งญาติ ๆ ได้บริจาคที่ดิน "ป่าโชติธรรม" (เขาเอียงเอนกบุญ) หมู่ที่ ๓ ต.เกาะจันทร์ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี เพื่อจัดเป็นสวนป่าเพื่อการปฏิบัติธรรมของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกาทั่วไป ได้เริ่มโครงการด้วยการปลูกกล้าไม้ป่าจำนวน ๑๒,๐๐๐ กล้า ในวันแม่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๖

ผลงานปลายปีคงเป็นการพิมพ์หนังสือ "แสงธรรม" แจกเป็นธรรมทาน ซึ่งการพิมพ์คาดว่าคงจะเป็นไปเรียบร้อยดีกว่าผลงานครั้งก่อน และเงินบริจาคที่เหลือจะนำไปจัดสร้างหนังสือธรรมะประกอบภาพ ซึ่งเป็นพระประวัติของพระพุทธเจ้าพระสาวก และกฎแห่งกรรม ที่ได้จัดเป็นชุดๆ ละ ๕๐ เล่ม แจกไปตามห้องสมุด ร.ร. แล้วประมาณ

๕๐ โรง จะจัดสร้างเพิ่มอีกประมาณ ๕๐ ชุดในครั้งนี้

จึงแจ้งให้ท่านผู้มีอุปการะคุณที่สนับสนุน-ติดตามผลงานของเราได้ทราบ และอนุโมทนาบุญเป็นส่วนของท่านทั้งหลายเทอญ

ด้วยความปรารถนาอันดียิ่ง

คณะกรรมการบริหาร "ทุนนิธิปัญญาวชิโร"

โชติธรรม แปลว่า สว่างด้วยธรรมหรือ (มี) ธรรมสว่าง

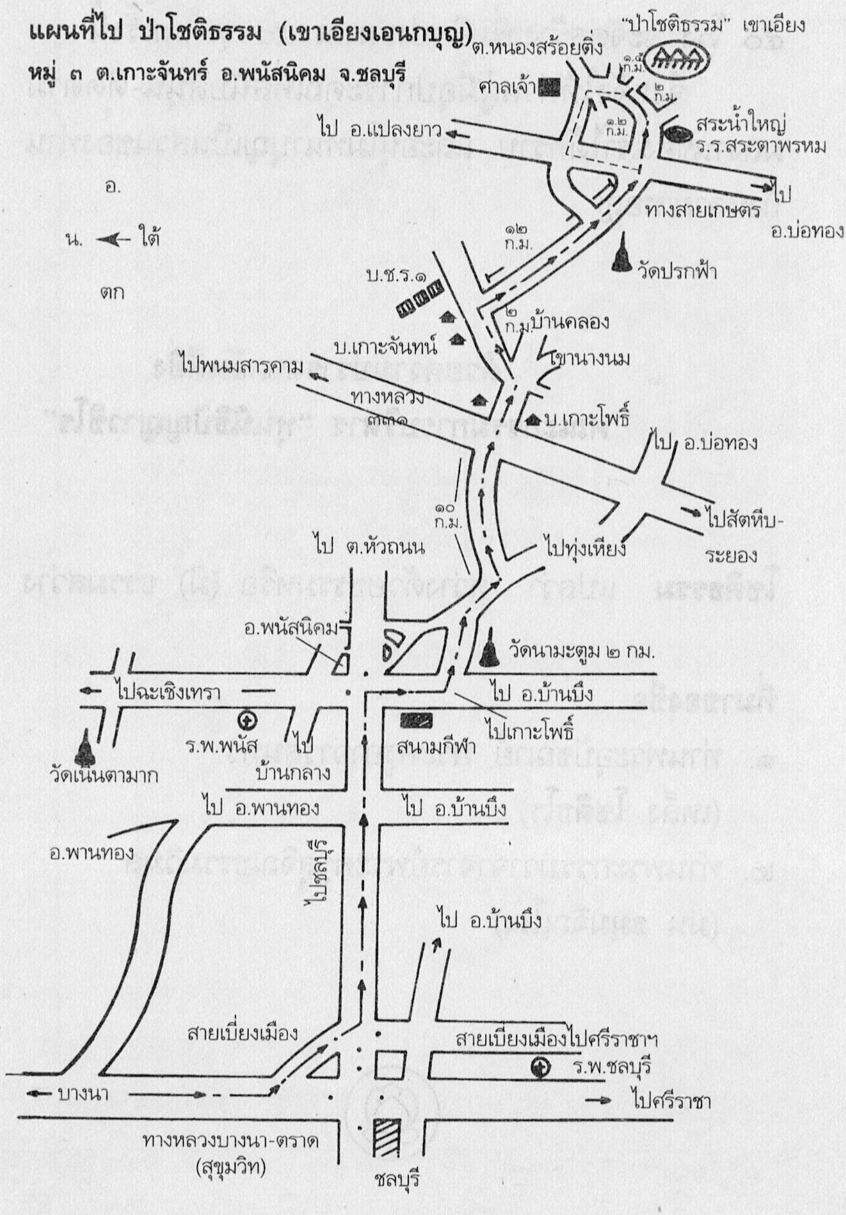
ที่มาของชื่อ

๑. ท่านพระอุปัชฌาย์ พระครูอาจารสุนทร (เหล็ง **โชติ**ธโร)

๒. ท่านพระกรรมวาจาจารย์พระครูสุจิณธรรมวิมล (ม่น **ธมฺ**มจิณฺโณ)

แผนที่ไป ป่าโชติธรรม (เขาเอียงเอนกบุญ)

หมู่ ๓ ต.เกาะจันทร์ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี



รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะ

ดอกผล "ทุนนิธิปัญญาวชิโร"	
พระครูอาจารสุนทร (เหล็ง โชติธโร)	๕๐๐ บาท
พระครูสุจิณธรรมวิมล (ม่น ธมฺมจิณฺโณ)	๕๐๐ บาท
พระครูวินัยธรไฮ้	๕๐๐ บาท
อุทิศถวาย พระครูพินิจสมาจาร (โด่ อินฺทโชโต)	๕๐๐ บาท
พระชัยพร กลฺยาโณ	๕๐๐ บาท
เพื่อบูชาพระคุณ พระพุทธ-พระธรรม-พระสงฆ์-บิดา-มารดา-อุปัชฌาย์-ครู-อาจารย์	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณสมพงษ์-คุณรัตนา-ด.ช.ชาตรี กิตติสุวรรณ์ บริษัท รัตน ดีเค จำกัด (ลาดพร้าว ๗๗)	๕,๐๐๐ บาท
บริษัท ชลบุรี เบสท์ แอนด์ เบสท์จำกัด	๕,๐๐๐ บาท
คณะผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๓,๐๐๐ บาท
คุณพิไล เปี่ยมพงศ์สานต์	๓,๐๐๐ บาท
คุณสมชาติ ทรงวุฒิ	๓,๐๐๐ บาท
คุณทวีพร ทรงวุฒิ	๓,๐๐๐ บาท
คุณอนันต์ วัยวุฒิภิญโญ	๓,๐๐๐ บาท
คุณสุชาติ อาวุโสสกุล	๓,๐๐๐ บาท

คุณอัมพร แน่นหนา และครอบครัว	
อุทิศให้คุณแม่นิตยา แน่นหนา	๒,๑๔๐ บาท
กํงซิดเหลี่ยง แซ่เลี่ยว คุณเกียรติศักดิ์-คุณปราณี วัฒนชัย	๒,๐๐๐ บาท
คุณชวลิต-คุณสุชาดา เพียรพานิช และบุตร	๒,๐๐๐ บาท
ภ.ญ.อัญชลี วงศ์ไพฑูรย์ปิยะ	๒,๐๐๐ บาท
พนักงาน บ.เบอร์ลินฟาร์มาซูติคอล	
อินดัสตรี้ จำกัด	๑,๒๘๐ บาท
คุณกาญจนา-คุณพนัส-คุณฑัตดา	
วัฒนชัย	๑,๐๐๐ บาท
คุณทวีศักดิ์-คุณนัยนา ชูวิทย์สกุลเลิศ	๑,๐๐๐ บาท
คุณไพโรจน์-คุณหทัยรัตน์ ชูวิทย์สกุลเลิศ	๑,๐๐๐ บาท
คุณไพรัช-คุณลี่เจ็ง ชูวิทย์สกุลเลิศ	๑,๐๐๐ บาท
คุณวีรวัฒน์-คุณเหมวรรณ ชูวิทย์สกุลเลิศ	๑,๐๐๐ บาท
คุณวีระชัย-คุณวัฒนา ชูวิทย์สกุลเลิศ	๑,๐๐๐ บาท
คุณอุไรวรรณ เมธียนต์พิริยะ	๑,๐๐๐ บาท
คุณสมชัย-คุณจรูญศรี เสถียรเนตร	
และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณวิไล ถาวรกิจ	๑,๐๐๐ บาท
คุณประสิทธิ์ น้าวัฒนไพบูลย์	๑,๐๐๐ บาท

คุณวิมลรัตน์-คุณสมเกียรติ-คุณภัทรวัตร

คุณทัศณาวรรณ ชื่นภาณุวัฒน์ ๑,๐๐๐ บาท

คุณวิศิษฐ์ จิราวิชัยฤทธิ์และครอบครัว ๑,๐๐๐ บาท

น.พ.ประพนธ์-คุณลไม-ด.ช.ประมุข-

ด.ช.ประธาน ราษฎรวิจิตร ๑,๐๐๐ บาท

ภ.ก.วิชิต-ภ.ญ.พิมพ์พร-ด.ญ.ถิรพร-

ด.ญ.วรรณอาภา ตั้งจิตติพร ๑,๐๐๐ บาท

กระปุกหน้าหิ้งพระ ๑,๐๐๐ บาท

คุณนงเยาว์ กมลเวชช์ ๑,๐๐๐ บาท

คุณประสงค์ - คุณเฮ้าจู ราษฎรวิจิตร ๑,๐๐๐ บาท

คุณวัฒนา สืบโถพงษ์ อุทิศให้

คุณป้า ปันมา ชูเนตร ๑,๐๐๐ บาท

คุณบุญช่วย กิจเจริญผล ๑,๐๐๐ บาท

คุณธิดา เอื้อสุนทรวัฒนา ๑,๐๐๐ บาท

คุณวิเชียร (เต็ก) พงษ์ชมพร

(สหพันธ์เภสัช) ๑,๐๐๐ บาท

คุณณรงค์-คุณนิธวรรณ วัฒนาภรณ์

พร้อมญาติมิตร ๗๕๐ บาท

คุณสินีนุช ชูวิทย์สกุลเลิศ ๕๐๐ บาท

คุณวีรพงษ์ ชูวิทย์สกุลเลิศ ๕๐๐ บาท

คุณประไพ ราษฎรวิจิตร ๕๐๐ บาท

คุณอรวรรณ สำรวย	๕๐๐ บาท
คุณกาญจนา อัจฉริยานนท์	๕๐๐ บาท
คุณจันทนา ธนูดุลย์	๕๐๐ บาท
คุณชวกร ธนูดุลย์	๕๐๐ บาท
คุณน้ำทิพย์ สามารถ	๕๐๐ บาท
คุณแม่สง่า - คุณเอมอร สิงห์เหม	๕๐๐ บาท
น.พ.ไพศาล พุฒิรัตน์วงศ์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณอุบล ศรีภาค์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณชูสี แสงงาม	๕๐๐ บาท
คุณธนันทร-คุณกรกฤช ประคองวิทยา	๕๐๐ บาท
คุณสำราญ จันทรพิทักษ์	๕๐๐ บาท
คุณไพบูลย์ ธรรมรักษา และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณจันทร ธรรมรักษา	๕๐๐ บาท
คุณเลิศศักดิ์ โอภาสวานิช	๕๐๐ บาท
คุณพรทิพย์ พาเลิศชัยวงศ์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณศิริชัย ยิ้มตระการ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณทรงชัย - คุณโสภา ยิ้มตระการ	๕๐๐ บาท
คุณชัยวัฒน์ ยูรพัฒนานนท์	๕๐๐ บาท
คุณประภพ กุลวิสุทธิ์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณสุภา สุวรรณวร	๕๐๐ บาท
คุณปราณี จันทนา	๕๐๐. บาท

คุณสมจิต จันทนา	๕๐๐ บาท
คุณไล้ แซ่คู	๕๐๐ บาท
คุณศุภกิจ กรกิจโสภณ	๕๐๐ บาท
คุณอวยพร ผสมทรัพย์	๕๐๐ บาท
คุณพิภัทร์ โอภาสวานิช	๕๐๐ บาท
คุณสลิลพร โอภาสวานิช	๕๐๐ บาท
คุณมาลี-คุณแม้น ชื่นภาณุวัฒน์	๕๐๐ บาท
คุณปัญจทศ โอภาสวานิช	๕๐๐ บาท
คุณกิมเต็ง แซ่ปุ๊น และบุตร-ธิดา	๕๐๐ บาท
คุณปิยรัตน์ แซ่ปุ๊น	๕๐๐ บาท
คุณหมวย เอนกบุญ และบุตร-ธิดา	๕๐๐ บาท
คุณเลี้ยง อังศรวณีย์	๕๐๐ บาท
คุณบุญส่ง อังศรวณีย์ และบุตร-ธิดา	๕๐๐ บาท
ร.ศ.พ.ญ.ลีนา องอาจยุทธ	๕๐๐ บาท
ภ.ญ.อุไร หนุนภักดี	๕๐๐ บาท
คุณบุญมี-ภ.ญ.สาลินี พิษณุวงศ์	๕๐๐ บาท
คุณธนรัตน์-ภ.ญ.อุไรศรี รัตนสุวรรณ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
ท.ญ.บุญนะ บัวศรี	๕๐๐ บาท
คุณสำรวม-คุณอำนวย ธรรมเมธา	๕๐๐ บาท
คุณแม่เพชรกิจ สุริยะวงศ์กุล	

ท.ญ.สมจิตร ตั้งใจอาวรณ์	๕๐๐ บาท
คุณน้อมศรี เหลืองอ่อน อุทิศให้ เจ้ากรรมนายเวร	๕๐๐ บาท
คุณเจริญ-คุณชิดชนก ถนอมดี	๕๐๐ บาท
คุณโสภิศ ศรีสาสน์รัตน์ อุทิศให้ คุณป้าปันมา ชูเนตร	๕๐๐ บาท
คุณสุวรรณ-คุณสุวรรณี งามวิจิตรกุล	๕๐๐ บาท
คุณดวงพร อิทธิกุสุมาลย์	๕๐๐ บาท
คุณหนึ่ง-คุณเง็กฮวย แซ่อิ๊ว	๕๐๐ บาท
คุณแม่ทองม้วน ลมูลพันธ์	๕๐๐ บาท
คุณกฤษดา-คุณมณี-ด.ช.กฤตย ธาดาบดินทร์	๕๐๐. บาท
คุณอมรา ธรรมธรานนท์	๕๐๐ บาท
คุณรัติมา อิฐงาม	๕๐๐ บาท
ภ.ญ.แน่งน้อย ศิตลักษ์	๕๐๐ บาท
น.พ.ยงยุทธ ฉัตรรัตนวุฒิและครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณรัตนา มหารักษ์ และครอบครัว	๕๐๐ บาท
คุณเฉลิม จรัสวรวุฒิกุล	๕๐๐. บาท
คุณสมบัติ เชาว์สุโข	๔๔๔ บาท
คุณสุรกิจ-คุณนรินรัตน์ มโนรัศมี	๔๒๐ บาท
คุณองอาจ โต๊ะสุวรรณวนิช	๓๙๙ บาท
เพื่อนขวัญ	๓๘๐ บาท

คณาจารย์ภาควิชากุมาร คณะพยาบาลศาสตร์
ม.มหิดล ๓๔๐. บาท
คุณโชยพิชย์ ปัณฑรานุวงศ์ ๓๐๐ บาท
คุณมโนเดช-คุณภาวิดา วรรัตนสุดา ๓๐๐. บาท
คุณสมพร ธนัญชนะกุล ๓๐๐ บาท
คุณดิศร อัจฉริยานนท์ ๓๐๐ บาท
คุณสีแพร-คุณวิจารณ์ แดงจำรูญ ๓๐๐ บาท
คุณแสงระวี เชี่ยวประสิทธิ์ ๓๐๐ บาท
คุณศักดา ทิมกระจ่าง ๓๐๐ บาท
ภ.ญ.สมพร วิพิศมากุล ๓๐๐ บาท
พ.ท.กิตติ-ภ.ญ.สมพร งามสว่าง ๓๐๐ บาท
พ.ท.ไพบูลย์ สุทธิ ภ.ญ.ธีรธร มโนธรรม ๓๐๐ บาท
คุณสุทธิรัตน์-คุณสราวุธ-คุณสุรเชญฐ์
สังกรธนกิจ ๓๐๐ บาท
คุณช่อลัดดา เมฆิยานนท์ ๓๐๐ บาท
คุณรักษา-คุณอัมพร-ด.ญ.พรรักษา กมลเวชช์ ๓๐๐ บาท
คุณทวีศักดิ์-คุณวนิดา พานิชวัฒนา
และครอบครัว ๓๐๐ บาท
คุณแม่ฮง หลายทอง ๓๐๐ บาท
คุณวัฒนา-คุณสุภาวดี-ด.ช.อติวิชญ์ เหล็กเพชร ๓๐๐ บาท
ร.ศ.ดร.สอางค์ มะลิกุล ๓๐๐ บาท

ชาวยาสวัสดิการ ร.พ.ศิริราช และร.พ.ธนบุรี ๒๗๐ บาท
คุณอัคราช ทิมกระจ่าง ๒๕๐ บาท
คุณสร้อยสุดา ทิมกระจ่าง ๒๕๐ บาท
คุณนาริ ศรีตระกูล ๒๕๐ บาท
คุณสุวรรณา สุวรรณนิตย์ ๒๕๐ บาท
คุณมงคล ยิ้มตระการ ๒๕๐ บาท
คุณมังกร ยิ้มตระการ ๒๕๐ บาท
คุณพิศร เป็นธรรม ๒๐๐ บาท
คุณสุดาวดี เป็นธรรม ๒๐๐ บาท
ภ.ญ.สมทรง ศักดิ์ศรี ๒๐๐ บาท
คุณเสริมศักดิ์-ภ.ญ.อรุณพร โพธิโมกข์ ๒๐๐ บาท
ภ.ญ.ลภาศรี จันทปัชโชติ และสมบุญเภสัช ๒๐๐ บาท
ภ.ก.อภัย-คุณศุภรัตน์-คุณวีระยุทธ
ราษฎรวิจิตร ๒๐๐ บาท
คุณมนัส-คุณสำราญ ยอดมาลัย ๒๐๐ บาท
คุณกาญจนา ศรีสวัสดิ์ ๒๐๐ บาท
คุณแม่ปราณี เหล็กเพชร ๒๐๐ บาท
คุณอารีรัตน์ สนใจ ๒๐๐ บาท
คุณอารีย์ คุณากูลวิศาลและครอบครัว ๒๐๐ บาท
คุณประสิทธิ์ เหลืองศิริธัญญะ ๒๐๐ บาท
คุณสุมาลัย-คุณแมนศักดิ์ ศิริพันธุ์ ๒๐๐ บาท

คุณสาริกา แสงกล้า	๒๐๐ บาท
ร.อ.ชัชกุล-คุณสุดารัตน์ รัตนไพบูลย์	๒๐๐ บาท
ด.ช.ชัยชนะ สินธุวงษ์	๒๐๐ บาท
คุณวิมล ชูกาว	๒๐๐ บาท
คุณแหลมทอง-คุณสำออย ทิพย์ประสพโชค	๒๐๐ บาท
คุณอาภรณ์ ทิพย์สุข	๒๐๐ บาท
คุณวิรุฬห์-คุณถมพิน ธรรมรักษ์	๒๐๐ บาท
คุณประยงค์ เหล่าสินชัย	๒๐๐ บาท
คุณสมทรง เตชะวนิชย์	๒๐๐ บาท
คุณวิไล ธรรมรักษ์	๒๐๐ บาท
ผศ.ดร.อุบล มงคลสุขสวัสดิ์	๒๐๐ บาท
ผศ.วนิดา จึงประสิทธิ์	๒๐๐ บาท
คุณสมภักดิ์ ตัณฑิกุล	๒๐๐ บาท
คุณโกสุม ตัณฑิกุล	๒๐๐ บาท
คุณก่อเกียรติ-คุณอรพิน ตัณฑิกุล	๒๐๐ บาท
คุณนงนุช วัฒนะจรรยา	๒๐๐ บาท
คุณจุรีรัตน์ อินทรพันธ์ และครอบครัว	๒๐๐ บาท
คุณวรรณา วิญญาณ	๒๐๐ บาท
คุณสังวาลย์ เพ็งจันทร์	๒๐๐ บาท
คุณวิษุวัต บุญชู	๒๐๐ บาท
คุณโชคชัย เมธียนต์พิริยะ	๒๐๐ บาท

คุณมยุรี เมธียนต์พิริยะ	๒๐๐ บาท
คุณสมัย บัวทวี	๒๐๐ บาท
คุณอำไพ สุขแสงดาว	๒๐๐ บาท
คุณปรีชา - คุณพรพิมล ชะอุ่มและบุตร	๒๐๐ บาท
คุณแม่ยุพา แซ่เลี่ยว	๒๐๐ บาท
อุทิศให้คุณพ่อบุญเลิส แซ่ลี้	๒๐๐ บาท
คุณไพศาล พาเลิศชัยวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณไพฑูรย์ พาเลิศชัยวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณอุกฤษฌ์ (อ้น) พาเลิศชัยวงศ์	๒๐๐ บาท
คุณธนกิจ-คุณศิริวรรณ สนิทพิทักษ์สินธุ	๒๐๐ บาท
คุณจรรยา นิธิประดิษฐ์กุล	๒๐๐ บาท
คุณณรงค์ วิญญาณ	๒๐๐ บาท
คุณถวิล รุจิพานิช	๒๐๐ บาท
คุณเบญจรงค์ เครือทราย	๒๐๐ บาท
คุณสำราญ-คุณพรรณี ยอดมาลัย	๒๐๐ บาท
คุณวัลลภ วรสายัณห์	๒๐๐ บาท
คุณประเสริฐ นิลวรรณ	๒๐๐ บาท
คุณขนิษฐา ปัญจวัฒนางกูร	๒๐๐ บาท
คุณจรูญ ผาดศรี	๒๐๐ บาท
อุทิศให้ ร.ท.โพธิ์ ยงเสมอ	๒๐๐ บาท
คุณสุดา วิไลเลิศ	๒๐๐ บาท

คุณสุมิตรา จิตรสิขเรศ	๒๐๐ บาท
คุณอภิรดี ถาวรกิจ	๒๐๐ บาท
คุณกลึง ประพันธ์	๒๐๐ บาท
คุณขวัญใจ สารจิตตาภาพ	๒๐๐ บาท
คุณสุจินดา เหลืองอ่อน	๒๐๐ บาท
คุณณรงค์ศักดิ์ จิตต์ไพบูลย์	๒๐๐ บาท
คุณแม่รำแพน อุทิศให้ คุณพ่อสมพงษ์ ตั้งประเสริฐ	๒๐๐ บาท
คุณฐิติพร ธนาธิพันธุ์	๑๖๐ บาท
คุณปรีชา วัฒนาภิรักษ์สกุล	๑๕๐ บาท
คุณจริยา พุกเปี่ยม และครอบครัว	๑๕๐ บาท

ผู้บริจาครายละ ๑๐๐ บาท

คุณนภาวรรณ อินทรวิชัย
คุณนวลจันทร์ สมานคุณารักษ์
คุณบุญเยี่ยม งามดี
คุณจุรีรัตน์ มั่นจิตต์คงเจริญ
คุณนาตยา แซ่เตียว
คุณรสสุคนธ์ แจ่มจำรัส
คุณทวี พลอยดีเลิศ
คุณดนุ อัจฉริยานนท์
คุณสมบูรณ์ พุกกะรัตน์
คุณภักดี พิมพ์สกุล
คุณวันดี อุดมรัตน์
คุณอติพร เกิดทรัพย์
คุณสะอาด สุขเจริญ
คุณทูลถวาย พลอยดีเลิศ
คุณวัชนี สุวรรณโสภี
คุณมงคล มั่นจิตต์คงเจริญ
คุณใย อินทวงศ์
คุณมณี เมธียนต์พิริยะ

คุณวันดี น้อยผลา
คุณพรจิตร ปรียธาดา
คุณจำปี มีมงคล
คุณบัญญัติ ทองเกื้อ
คุณสุนีย์ วิญญาณ
ด.ญ.หยก วิญญาณ
คุณวนิดา สุรีพร
คุณสรนาถ เริงปรีดารมย์
คุณปราณี มูลผลา
คุณสาคร ช่อสุวรรณ
ร้านทองทัศนีย์
ร้านเจริญสิน
คุณสอางค์ แซ่ซิ้ม
คุณกาญจนา สุขดานนท์
ด.ช.นันทปรีดา-ด.ช.กฤษฎา พาเลิศชัยวงศ์
คุณอัปสร วงษ์จินดา
คุณสมรัก วงศ์แสนสุขเจริญ
คุณศรีวรรณ อ่วมเปราะ
คุณบุญชู วุฒิคุณาภรณ์
คุณทองเพียน เขมาวุฒฒ์
คุณวารี สินธุวงศ์
ด.ช.วิรุฬ นภาอัมพร
คุณจันทร์เดิม สันทนตานนท์
คุณยุทธชัย-คุณกาญจนา ผาสุข
คุณพิมล แซ่เฮ้ง
คุณชาติชาย ทินนะกร
คุณเป้า พงศ์ธราธร
คุณบัญญัติ-คุณสมพร วัชรนาคา
คุณผจญ ต. เจริญสุขดี
คุณดำ บุตรดี
คุณเนติมา ธนาธิพันธุ์
คุณรัตนาภรณ์ ธนาธิพันธุ์
คุณวิไลวรรณ ธนาธิพันธุ์
คุณเฉลียง ธนาธิพันธุ์
คุณสมพร พงษ์เสวลักษณ์
คุณเอื้อนพร อินทนิล
คุณชลลดา วัฒนะพินิจกุล
คุณวิทยา เหลืองอ่อน
คุณจิราพร ถนอมดี
คุณจงจิตร เถลิงพงษ์
คุณบุญส่ง รอดแย้ม

คุณคณชัย เป็นธรรม คุณเอกวุฒิ มหาดำรงค์กุล
คุณพรจุฑา มหาดำรงค์กุล ด.ญ.ศศวรรณ มหาดำรงค์กุล
ด.ญ.อวัตถา มหาดำรงค์กุล ด.ช.ณัฐวุฒิ มหาดำรงค์กุล
คุณกรวีณ์ โอภาสวานิช คุณธนสันต์ โอภาสวานิช
คุณเพลินพิศ ทิมวิไลรักษ์ คุณนฤมล ตันตาศนี
คุณเหมือนจันทร์ สุขนิสสัย คุณอุสาห์ สุขนิสสัย
ศ.ดร.มนู-ผศ.เชาวนี วัลยะเพ็ชร ผศ.ดร.วิสาห์ จัติวัตร์
คุณลดา จัติวัตร์ คุณฐาปนีย์ ธรรมเมธา
คุณรุจี ตึ๋งเถื่อน คุณจันทร์ สังขจิต
พ.ต.ภ.ญ.สอาด ราษฎรวิจิตร
อุทิศให้ คุณจันทิมา หัตถภูมิเกษตร
อุทิศให้ คุณอรวรรณ ทัพมี คุณรุ่งนภา คมกล้า
คุณอุบลรัตน์ ชัยมังคละกุล คุณเรณู ศรีสุข
คุณวัลลภ-คุณพยอม เจริญวัย คุณชุติมา ชิณวงษ์
คุณมุกดา วงษ์สวรรค์ คุณสมศักดิ์ มุ่งพาลชล
คุณสมพร อยู่จันทร์ คุณเอนก-คุณพรรณี แหวนทอง
คุณมนัส รัตนถาวร คุณปรีดา ยวงสุวรรณ
คุณพึงจิต พรหมสินธุศักดิ์ ภ.ก.มนตรี สุวณิชย์
ภ.ก.สถาพร เทียมปฐม ภ.ญ.รัตนา ศักดิ์ศรี
ภ.ญ.สุวณี กาญจนลักษณ ภ.ญ.ชัยวรรณี เกาสายพันธ์
ภ.ญ.ดวงมณี วสันต์ศิริกุล ภ.ญ.สมหมาย เจริญวัฒนา

ภ.ญ.สมหมาย อุทิศให้ คุณพ่อเมี่ยงเจ็ก แซ่จั่น

ภ.ญ.วิมล อนันต์สกุลวัฒน์ ภ.ญ.ปราณี วรวิทย์อุดมสุข

ภ.ญ.นฤมล ธนะ คุณแม่บัว สุทธิศัย

ภ.ญ.ธีรธร มโนธรรม อุทิศให้ คุณขนิษฐา พันธุ์โพธิ์

ภ.ญ.ภัทรา วงศ์จิระกิจ ภ.ญ.ภูมิใจ อ่างแก้ว

คุณชูขวัญ พลอยงาม คุณสุนีย์ รัตนมณี

คุณเอื้อมจันทร์ วรสายัณห์ คุณจิราภา กุลวิสุทธิ์

คุณปนิธิ กุลวิสุทธิ์ คุณจริยา บุนนาค

คุณอภิญญา ตันสุวรรณกิจ คุณวันดี อยู่เจริญ

คุณละเอียด ทีปะสมบัติ คุณมยุรี รัตนาวิน

คุณสมหมาย ทินกร ณ อยุธยา คุณสุมาลี สิงแสงแก้ว

คุณฮวง แซ่นิ้ม คุณหรั่ง-คุณชวน เหลืองอ่อน

อ.ทิวา พุทธรักษา อ.จงกล หงสุรพันธ์

ร.ศ.ดร.อรชร มะลิกุล คุณอรชร สวัสดิ์พูน

คุณนีรวรรณ เหลืองอ่อน คุณจิตรา เก็จมะยูร

คุณสงัด คำพงษ์ คุณสมจิตต์ บุญเพ็ชร

คุณชะเอม เกิดพิบูลย์ คุณเครือมาศ บุณยรัตน์

คุณจุไรรัตน์ ขอสกุล คุณประพัฒน์ ราษฎรวิจิตร

คุณไพฑูรย์ พนัสอัมพร คุณไพโรจน์ พันธ์มี

คุณทวีศักดิ์ พจน์ดำรง คุณณัทชากร ชัยกุล

คุณถวิล รุจิพานิช คุณสายสัมพันธ์ สวัสดีมงคล

คุณพรพิศ-ด.ญ.อรรถยา สามพรานไพบูลย์

คุณกนกวรรณ ศรีเอกกวีรัตน์ คุณจินตนา บำเพ็ญบุญ

คุณมนตรี-คุณราณี-ด.ญ.กรกมล ทิพย์สุวรรณชัย

คุณอภิรมณ์-ด.ญ.รวงทิพย์-ด.ญ.อภิญญา คนชม

คุณสมัย-คุณทวีป ความดี คุณเย็นจิตต์ พนาธิศักดิ์

ด.ช.ยงยุทธ โรจนสกุล คุณศุภมิตร นิตยภูติ

คุณกัญญูรัตน์ ปรีชาธนพจน์ และครอบครัว

คุณไพรงาม และครอบครัว อุทิศให้คุณทองเจือ เอี่ยมอุไร

คุณวลัยลักษณ์ อรรถจารุสิทธิ์ คุณสจิรา ทวีทรัพย์

คุณประพิณ จันทน์พยอม คุณศักดา วัฒนพินิจกุล

คุณรุจิรัตน์ อมรเลิศภิญโญ คุณสมศรี พงศ์พัชราพันธ์

จ.ส.ต.ปรีชา-คุณพิไลพร-ด.ช.ปิติภัทร มาทอง

จ.ส.ต.ไพศาล-คุณพัชรา ไขว้เครือ และครอบครัว

จ.ส.ต.บัณฑิต-คุณจำเรียง พิทยาคุณ และครอบครัว

จ.ส.ต.เสถียร-คุณพจมาน จันทร์แก้ว และครอบครัว

คุณเยาวลักษณ์ หงสุรพันธ์ คุณละเอียด นาคสินธุ์

คุณโสรส พุทธรักษา คุณอุทัยวรรณ เกิดสว่าง

คุณปรีชา ละอองศรี คุณประมวล พลน้อย

นนร.เรืองวิทย์-นนร.เรืองเดช วารุณประภา

คุณถาวร ลิมปสายชล ๘๐ บาท

จ.น.ท.ตึกอุบัติเหตุ ร.พ.พนัสนิคม ๗๐ บาท

ชาวยา ๑๐๒	๗๐ บาท
ชาวยาใน	๖๖ บาท
สงวนนาม	๖๐ บาท
ภ.ญ.สุมาลี ตันตาศนี	๖๐ บาท

ผู้บริจาครายละ ๕๐ บาท

คุณละเอียด เชียงอุทัย	คุณศิวรัตนา โพธาราม
คุณสุวิมล เก้าเอี้ยน	คุณซกเง็ก เก้าเอี้ยน
คุณสุพจน์ มุระดา	คุณสังเวียน พงษ์ทอง
คุณสมร สิทธิวงษา	คุณกิมจ๋าย แซ่ลี้
คุณปราเนียม ทองทน	คุณพลณีอำนวยนียรัตน์
คุณไพศาล เล็กคง	คุณจิ๊ดเลี้ยง แซ่จึง
คุณห็อง กรีดกราย	คุณฉัตร บุญเรือง
คุณย้ง แก้วทอง	คุณทองเพียร แซ่ปัง
คุณประสิทธิ์ เหลืองอ่อน	คุณเกษม แก้วอุไร
อุบาสิกา ละเมียด อัตถา	ภ.ญ.ศรีสุดา ดำรงโชคพิพัฒน์
ชาวยาศัลย์	ภ.ญ.ณัฐรีย์ ดรงค์สุวรรณ
คุณอมรา ริมฉลอง	คุณท้อ แซ่ตั๊ง
คุณชวาวรรณ ช่อสุวรรณ	คุณฉวี ลักษณาศัย
คุณเอมอร สีห์สุรไกร	คุณพิมพ์ใจ-ด.ช.ชัยยง โสภาธิวงศ์
คุณอนงค์ วงษ์วัฒน์	คุณสุนีย์ แวดเวียง
คุณประเสริฐศรี สุณาวงศ์	คุณวิริยาภรณ์ อัมรี

คุณนพพร กาญจนปกรณ์ชัย คุณอังคนา เทียนกรรณทิพย์
คุณวิลาวัลย์ อังศรวณีย์ คุณแจ่ม ไชยมิ่ง
คุณธนู คุณอำนวยพร เหลืองอ่อน คุณสำรวย เทียนชุบ
คุณถนอม เที่ยงเกตุ คุณพรจันทร์ ศานติ์สุทธิกุล
คุณกัญญา วิจิตรวงศ์ คุณสมใจ ไพฑูรย์
คุณฤชุกร ตัณฑิกุล
คุณพรพันธ์ อังคะนาวิน ๔๙ บาท

ผู้บริจาครายละ ๔๐ บาท

คุณอำพร-คุณสมพร เมืองกลาง คุณกิมซ่วน แสงพรู
ภ.ญ.มยุรี โคปาละสูตร ภ.ญ.ไพรัตน์ ลีฬหาญกาญจนา
อ.สุชาติ เหลืองอ่อน คุณกนกพร พันธ์เถระ

ผู้บริจาครายละ ๓๐ บาท

คุณอารมณ์ กลิ่นจรูญ คุณธงชัย แซ่เอี๊ยน
อ.ต่อพงศ์ ชุมนุมมณี อ.มณฑา บำเพ็ญวราภรณ์
คุณวรรณา เมืองแก้ว คุณแนบ-คุณเฉลา แสนเสนาะ

ผู้บริจาครายละ ๒๕ บาท

อ.สมนึก ชื่นแฉ่ง อ.หทัยกานต์ เกษตระทัต

ผู้บริจาครายละ ๒๐ บาท

คุณวาริน อุ่นใจ คุณประหญัติ จันทวี
คุณสาคร จันสีทา คุณรุ่งแสง จันทรังษี
คุณศิริพันธ์ เพ่งชัด คุณอรอนงค์ คำแก้ว

คุณสุพัฒน์ อิงสุข คุณลำไพ ไชยดี
ด.ญ.สาวิตรี ทิน่าน คุณผุสดี เวชถวิล
คุณบานเย็น ปูผ้า คุณเพียร นันจะ
คุณเสงี่ยม โคสี คุณวิไล เถลิงพงษ์
คุณตั้งมุ่ยฮุ้ง คุณเบ๊เจ็กหลี
คุณตั้งเหนียงเพี้ยว ภ.ก.สมชัย นภาพงษ์จันทรา
ภ.ญ.วรรณวิมล อุดมศรีลาภ ภ.ญ.อังคณา ตั้งจิตต์ทวีชัย
สงวนนาม คุณชุมมณี บุญช่วย
คุณสุรวดี สุนทราภรณ์ คุณอิงอร
คุณกนกพร โพธิ์ชนะพันธุ์ คุณกุลธิดา สอนสนาม
คุณจุฑามาศ หงอสุวรรณ คุณหลุย เก็ตมะยูร
คุณสาคร วงษ์ดีไทย คุณมุ้ย แซ่กัว
คุณชูจิตต์ วรสายัณห์ คุณพรรณี พัฒนาพรชัย
คุณอัญชรี อรุณมงคลชัย คุณฉันทนา ฟุ้งลัดดา
คุณสมาพร ไทรทอง คุณสมพร ปรีเปรม
คุณผล กองพล คุณประไพ นุชา
คุณบุญน้อม โพธิ์ทอง ภ.ญ.สุมาลี นาทีกาญจนลาภ
ภ.ญ.สุกัญญา คุณเชื่อม ศรีเมือง
คุณปราโมทย์ ฉิมมา คุณตาจ่อย คุณยายล้วน เที่ยงเกตุ

ผู้บริจาครายละ ๑๐ บาท

คุณสมบูรณ์ สุขประเสริฐ คุณไพศาล พุกลา

คุณลักขณา ภาคโพธิ์ คุณสมยงค์ มุระดา

คุณสุณี มุระดา คุณคำสงค์ คำเพราะ

คุณจำนงศักดิ์ คำเพราะ คุณคำบ่อ สรรพใส

คุณเกสา ศรีน้อย คุณมะลิวัลย์ ภูมิชัย

คุณบ๊วย มาลา ภ.ก.บัญชา ลิขิตเดชาโรจน์

คุณพบโชค วรสายัณห์ คุณกัลยา วรสายัณห์

คุณประพนธ์ ละอองศรี คุณประเทือง จำปาศิริ

คุณซิ่วเอ็ง แซ่ตั๊ง คุณมาลัย พิมลา

คุณประเทือง อโหสิ คุณวิมลมาศ โพธิ์ทอง

ด.ช.ภาคภูมิ เหลืองอ่อน ด.ญ.อิสริยา เหลืองอ่อน

น้อยหนุ่ย (ดนัยรัตน์)

ยา ๒๕๕	๑๒ บาท
ผู้ปฏิบัติงาน - กตส๑.	๑๒๐ บาท
- กตส๒.	๑๓๐ บาท
- กตส๓.	๒๗๐ บาท
- กตส๔.	๑๑๔ บาท
- หวดค.	๑๖๐ บาท
- กองประสานงาน - กองการเจ้าหน้าที่ - กองวินัยและแรงงานสัมพันธ์ - กองสวัสดิการ	๗,๕๖๑ บาท

เราสร้างดวง อย่าให้ดวงสร้างเรา

เราดี ดีกว่าดวงดี เพราะดีนั้นมี
ที่เรา, ดีกว่าที่ดวง
ทำดีนั่นแหละเราหน่วง เอาดีทั้งปวง
มาทำให้ดวงมันดี
ดวงชั่วไม่ได้เลยนี่ ถ้าเราขยันมี
ความดีทำไว้ เป็นคุณ
อยู่ดี ตายดี เพราะบุญ ทำไว้เจือจุน
ตลอดชีวิตติดมา
ดวงดีมีอยู่อัตรา ก็เพราะเหตุว่า
เราทำดีเป็น เห็นมั้ย?
เหตุนั้น เราท่านใดใคร ทำดีเสมอไป
ดวงดีจักมีสมบูรณ์ฯ

พุทธทาสภิกขุ

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร

ทำดี ดีแล้ว เป็นพร ไม่ต้องอ้อนวอน
ขอพร กะใคร ให้กวน
พรที่ ให้กัน ผันผวน เป็นเหมือน ลมหวน
อวลไป อวลมา อย่าหลง
พรทำ ดีเอง มั่นคง วันคืน ยืนยง
ซื่อตรง ต่อผู้ รู้ทำ
อยากรวย ด้วยพร เพียรบำ- เพ็ญบุญ กุศลนำ
ให้ถูก ให้พอ ต่อตน
ทุกคน เกิดมา เป็นคน ชั่วดี มีจน
เป็นผล แห่งกรรม ทำเอง
ถือธรรม เชื่อกรรม ยำเยง บาปชั่ว กลัวเกรง
ทำแต่ กรรมดี ทวีพรฯ

พุทธทาสภิกขุ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว นายพะนอม แก้วกำเนิด ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๓๖

ธรรมทาน	ชนะทาน	ทั้งปวงแล้
รสธรรมะ	ชนะแน่	ซึ่งรสหลาย
ความรักธรรม	ล้ำรัก	ที่มากมาย
ตัณหาวาย	ชนะทุกข์	ทุกอย่างเอย

พุทธทาสภิกขุ

ชีวิต อายุ มีน้อย ถูกชรานำไป เมื่อชรานำชีวิตหรืออายุไปนั้น สิ่งไรๆ ก็ต้านทานไม่ได้ บัณฑิตผู้มุ่งความสงบ พิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่าเป็นภัยในเพราะจะต้องตาย พึงละโลกามิสเสีย

พุทธภาษิต (๑๕/๘)

เว้นปัญญา ความเพียร การสำรวมอินทรีย์ และความปล่อยวางโดยประการทั้งปวงแล้ว เรา (ตถาคต) มองไม่เห็นความสวัสดีของสัตว์ทั้งหลายเลย

พุทธภาษิต (๑๕/๒๖๕)

แสงธรรม